

Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle de 2600 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 2724 kcal ● 195g protéine (29%) ● 115g lipides (38%) ● 183g glucides (27%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 24g de protéines, 23g glucides nets, 24g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Bâtonnets de carotte
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

415 kcal, 60g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Noix de cajou rôties
1/6 tasse(s)- 139 kcal



Double shake protéiné chocolat
275 kcal

Déjeuner

930 kcal, 41g de protéines, 70g glucides nets, 46g de lipides



Tartine avocat et pois chiches épices
1 tartine(s)- 481 kcal



Lait
3 tasse(s)- 447 kcal

Dîner

950 kcal, 70g de protéines, 78g glucides nets, 33g de lipides



Bol dinde, légumes mélangés et quinoa
914 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
38 kcal

Day 2

2678 kcal ● 269g protéine (40%) ● 109g lipides (37%) ● 121g glucides (18%) ● 33g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 24g de protéines, 23g glucides nets, 24g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Bâtonnets de carotte
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

415 kcal, 60g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Noix de cajou rôties
1/6 tasse(s)- 139 kcal



Double shake protéiné chocolat
275 kcal

Déjeuner

870 kcal, 96g de protéines, 39g glucides nets, 33g de lipides



Poulet à l'ail facile
14 oz- 639 kcal



Frites de carotte
231 kcal

Dîner

965 kcal, 90g de protéines, 48g glucides nets, 40g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Poulet marsala
10 oz de poulet- 582 kcal

Day 3

2629 kcal ● 217g protéine (33%) ● 127g lipides (43%) ● 114g glucides (17%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 31g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Avocat farci au saumon fumé
1/2 avocat(s)- 271 kcal

Déjeuner

935 kcal, 74g de protéines, 41g glucides nets, 45g de lipides



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



Salade de poulet à la salsa verte
718 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Dîner

965 kcal, 90g de protéines, 48g glucides nets, 40g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Poulet marsala
10 oz de poulet- 582 kcal

Day 4

2605 kcal ● 181g protéine (28%) ● 136g lipides (47%) ● 131g glucides (20%) ● 33g fibres (5%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 31g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Avocat farci au saumon fumé
1/2 avocat(s)- 271 kcal

Collations

320 kcal, 31g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Pepperoni de dinde
32 tranche(s)- 137 kcal

Déjeuner

935 kcal, 74g de protéines, 41g glucides nets, 45g de lipides



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



Salade de poulet à la salsa verte
718 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Dîner

940 kcal, 54g de protéines, 65g glucides nets, 50g de lipides



Poulet à la milanaise
659 kcal



Salade grecque simple au concombre
281 kcal

Day 5

2613 kcal ● 233g protéine (36%) ● 129g lipides (44%) ● 99g glucides (15%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 31g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Avocat farci au saumon fumé
1/2 avocat(s)- 271 kcal

Collations

390 kcal, 62g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



Mug cake protéiné au chocolat
2 mug cake(s)- 389 kcal

Déjeuner

875 kcal, 95g de protéines, 27g glucides nets, 36g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte
786 kcal



Mûres
1 1/4 tasse(s)- 87 kcal

Dîner

940 kcal, 54g de protéines, 65g glucides nets, 50g de lipides



Poulet à la milanaise
659 kcal



Salade grecque simple au concombre
281 kcal

Day 6

2574 kcal ● 171g protéine (27%) ● 116g lipides (41%) ● 180g glucides (28%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 25g de lipides



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



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Collations

390 kcal, 62g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



Mug cake protéiné au chocolat
2 mug cake(s)- 389 kcal

Déjeuner

880 kcal, 60g de protéines, 56g glucides nets, 43g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal



Sandwich au fromage grillé
1 sandwich(s)- 495 kcal

Dîner

885 kcal, 28g de protéines, 96g glucides nets, 37g de lipides



Salade de tomates et concombre
141 kcal



Chips de tortilla
188 kcal



Sub cheesesteak au houmous
1 sub(s)- 554 kcal

Day 7

2574 kcal ● 171g protéine (27%) ● 116g lipides (41%) ● 180g glucides (28%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 25g de lipides



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



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Collations

390 kcal, 62g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



Mug cake protéiné au chocolat
2 mug cake(s)- 389 kcal

Déjeuner

880 kcal, 60g de protéines, 56g glucides nets, 43g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal



Sandwich au fromage grillé
1 sandwich(s)- 495 kcal

Dîner

885 kcal, 28g de protéines, 96g glucides nets, 37g de lipides



Salade de tomates et concombre
141 kcal



Chips de tortilla
188 kcal



Sub cheesesteak au houmous
1 sub(s)- 554 kcal

Liste de courses



Produits de boulangerie

- pain
1/2 livres (224g)
- chapelure
1/4 tasse (31g)
- levure chimique
3 c. à café (15g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron
1 1/3 fl oz (mL)
- avocats
2 3/4 avocat(s) (552g)
- poires
2 moyen (356g)
- mûres
1 1/4 tasse (180g)

Épices et herbes

- cumin moulu
4 c. à café (8g)
- flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
- sel
1 1/4 c. à café (8g)
- poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
- vinaigre balsamique
1 1/2 fl oz (mL)
- romarin séché
1 1/3 c. à café (2g)
- aneth séché
2 c. à café (2g)
- vinaigre de vin rouge
2 c. à café (mL)
- thym séché
1/2 c. à café, feuilles (0g)

Graisses et huiles

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

Produits à base de noix et de graines

- noix de cajou rôties
13 1/4 c. à s. (114g)
- graines de citrouille grillées, non salées
6 c. à soupe (44g)

Boissons

- eau
1/4 gallon (1114mL)

Confiseries

- poudre de cacao
16 c. à café (29g)

Autre

- poudre protéinée, chocolat
10 boules (1/3 tasse chacun) (310g)
- mélange de quinoa aromatisé
5/8 paquet (139 g) (81g)
- mélange de jeunes pousses
5 1/4 tasse (158g)
- édulcorant sans calories
12 c. à café (42g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)

Produits de volaille

- dinde hachée, crue
5/8 lb (265g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 2/3 lb (2083g)

Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme
1 1/4 c. à soupe (mL)
- bouillon de légumes
5/8 tasse(s) (mL)
- salsa verde
3 c. à soupe (48g)
- bouillon de poulet (prêt à servir)
1/2 tasse(s) (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

- pois chiches en conserve**
1 1/2 boîte(s) (672g)
- haricots noirs**
6 c. à s. (90g)
- houmous**
1/2 tasse (123g)

Produits laitiers et œufs

- lait entier**
5 1/2 tasse(s) (1351mL)
- œufs**
20 grand (1000g)
- yaourt grec écrémé nature**
2 1/2 conteneur (420g)
- beurre**
1/2 bâtonnet (61g)
- yaourt grec aromatisé allégé**
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- fromage de chèvre**
1 1/2 oz (43g)
- crème épaisse**
1/2 tasse, liquide (donne ≈2 tasses fouettées) (mL)
- fromage tranché**
6 tranche (28 g chacune) (168g)

Collations

- barre de granola riche en protéines**
2 barre (80g)
- chips de tortilla**
2 2/3 oz (76g)

Légumes et produits à base de légumes

- carottes**
12 1/2 moyen (764g)
- légumes mélangés surgelés**
5/8 paquet (450 g chacun) (265g)
- tomates**
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (714g)
- oignon**
1 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (185g)
- persil frais**
3 brins (3g)
- champignons**
10 oz (284g)
- Ail**
9 gousse(s) (27g)
- tomates séchées au soleil**
4 c. à s. (14g)
- oignon rouge**
1 moyen (6,5 cm diam.) (125g)
- concombre**
3 concombre (21 cm) (903g)

Saucisses et charcuterie

- Pepperoni de dinde**
64 tranches (113g)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon fumé**
2 1/4 oz (64g)

Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites**
4 oz (114g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

1/2 livres (198g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

poivron

2 moyen (238g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

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

Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

carottes
2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

carottes
5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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 épaissoient et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Œufs bouillis

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



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Avocat farci au saumon fumé

1/2 avocat(s) - 271 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

saumon fumé
3/4 oz (21g)
fromage de chèvre
1/2 oz (14g)
jus de citron
1/4 c. à café (mL)
avocats, coupé en deux, épépiné et pelé
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

saumon fumé
2 1/4 oz (64g)
fromage de chèvre
1 1/2 oz (43g)
jus de citron
3/4 c. à café (mL)
avocats, coupé en deux, épépiné et pelé
1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Hachez le saumon fumé en morceaux.
2. Mettez le saumon dans un bol avec le fromage de chèvre. Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Farcissez les cavités de l'avocat avec le mélange saumon/fromage.
4. Ajoutez un filet de jus de citron et poivrez selon votre goût.
5. Servez immédiatement.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de cajou rôties

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



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

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.

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Tartine avocat et pois chiches épicés

1 tartine(s) - 481 kcal ● 17g protéine ● 22g lipides ● 35g glucides ● 19g fibres



Donne 1 tartine(s) portions

pain
1 tranche(s) (32g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
huile
1/4 c. à café (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
avocats, épluché et dénoyauté
1/2 avocat(s) (101g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Mélangez les pois chiches avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Étalez-les sur une plaque de cuisson et faites rôtir 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Pendant ce temps, écrasez l'avocat dans un bol à l'aide du dos d'une fourchette. Ajoutez le jus de citron et une pincée de sel/poivre. Écrasez jusqu'à obtenir une texture homogène.
4. Grillez le pain.
5. Garnissez les tartines avec la purée d'avocat, ajoutez une généreuse portion de pois chiches épicés et parsemez de flocons de piment rouge. Servez.

Lait

3 tasse(s) - 447 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 35g glucides ● 0g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Poulet à l'ail facile

14 oz - 639 kcal ● 93g protéine ● 21g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Donne 14 oz portions

beurre

1 1/6 c. à soupe (17g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

14 oz (397g)

chapelure

1/4 tasse (31g)

Ail, haché finement

3 1/2 gousse(s) (10g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre/margarine avec l'ail. Trempez les morceaux de poulet dans la sauce beurre/ail en laissant l'excédent s'égoutter, puis enrobez-les complètement de chapelure.
3. Placez le poulet enrobé dans un plat allant au four. Mélangez tout reste de sauce beurre/ail avec de la chapelure et versez ce mélange sur les morceaux de poulet. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la chair ne soit plus rose à l'intérieur. Le temps peut varier selon l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Servez.

Frites de carotte

231 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)
romarin séché
5/6 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (1g)
carottes, épluché
5/8 lb (284g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix de cajou rôties

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



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Salade de poulet à la salsa verde

718 kcal ● 71g protéine ● 37g lipides ● 14g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

salsa verte
1 1/2 c. à soupe (24g)
cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
graines de citrouille grillées, non salées
3 c. à soupe (22g)
mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (255g)
tomates, haché
3/4 tomate Roma (60g)
haricots noirs, égoutté et rincé
3 c. à s. (45g)
avocats, tranché
3 tranches (75g)

Pour les 2 repas :

salsa verde
3 c. à soupe (48g)
cumin moulu
3 c. à café (6g)
graines de citrouille grillées, non salées
6 c. à soupe (44g)
mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
huile
3 c. à café (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
18 oz (510g)
tomates, haché
1 1/2 tomate Roma (120g)
haricots noirs, égoutté et rincé
6 c. à s. (90g)
avocats, tranché
6 tranches (150g)

1. Frottez le poulet avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Faites-le frire dans une poêle ou une poêle-gril pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit mais encore moelleux. Retirez le poulet de la poêle pour le laisser refroidir.
2. Ajoutez les haricots noirs dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
3. Quand le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
4. Ajoutez les jeunes pousses dans un bol et disposez le poulet, les haricots, l'avocat et les tomates par-dessus. Mélangez doucement la salade. Parsemez de graines de courge et de salsa verte. Servez.

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Salade bowl poulet, betterave & carotte

786 kcal ● 92g protéine ● 35g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres



huile
1 3/4 c. à soupe (mL)
thym séché
1/2 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
7/8 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
1/2 livres (198g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
7/8 lb (392g)
carottes, finement tranché
7/8 moyen (53g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

Mûres

1 1/4 tasse(s) - 87 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

mûres
1 1/4 tasse (180g)

1. Rincez les mûres et servez.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
1 c. à soupe (14g)
fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
beurre
2 c. à soupe (28g)
fromage tranché
4 tranche (28 g chacune) (112g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
1/3 tasse (46g)

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

Double shake protéiné chocolat

275 kcal ● 56g protéine ● 2g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
poudre de cacao
2 c. à café (4g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 2 repas :

eau
4 tasse(s) (958mL)
poudre de cacao
4 c. à café (7g)
yaourt grec écrémé nature
8 c. à soupe (140g)
poudre protéinée, chocolat
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

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.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Bâtonnets de carotte

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



Pour un seul repas :

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Pepperoni de dinde

32 tranche(s) - 137 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Pepperoni de dinde
32 tranches (56g)

Pour les 2 repas :

Pepperoni de dinde
64 tranches (113g)

1. Bon appétit.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Mug cake protéiné au chocolat

2 mug cake(s) - 389 kcal ● 62g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
levure chimique
1 c. à café (5g)
poudre de cacao
4 c. à café (7g)
œufs
2 grand (100g)
eau
4 c. à thé (20mL)
édulcorant sans calories
4 c. à café (14g)

Pour les 3 repas :

poudre protéinée, chocolat
6 boules (1/3 tasse chacun) (186g)
levure chimique
3 c. à café (15g)
poudre de cacao
12 c. à café (22g)
œufs
6 grand (300g)
eau
12 c. à thé (61mL)
édulcorant sans calories
12 c. à café (42g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Bol dinde, légumes mélangés et quinoa

914 kcal ● 70g protéine ● 31g lipides ● 75g glucides ● 15g fibres



sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
dinde hachée, crue
5/8 lb (265g)
mélange de quinoa aromatisé
5/8 paquet (139 g) (81g)
légumes mélangés surgelés
5/8 paquet (450 g chacun) (265g)
huile d'olive
1 1/6 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la dinde, émiettez-la et faites-la dorer, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de quinoa et les légumes mélangés selon les indications du paquet.
3. Quand tout est prêt, mélangez le tout (ou gardez séparé) et servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
tomates
2 c. à s. de tomates cerises (19g)
vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 petit (18g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
persil frais, haché
1 1/2 brins (2g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
persil frais, haché
3 brins (3g)

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

Poulet marsala

10 oz de poulet - 582 kcal ● 70g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/8 lb (280g)
bouillon de légumes
1/3 tasse(s) (mL)
lait entier
1/3 tasse(s) (75mL)
jus de citron
5/8 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
5/8 c. à soupe (mL)
huile, divisé
1 1/4 c. à soupe (mL)
champignons, tranché
5 oz (142g)
Ail, coupé en dés
1 1/4 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/4 lb (560g)
bouillon de légumes
5/8 tasse(s) (mL)
lait entier
5/8 tasse(s) (150mL)
jus de citron
1 1/4 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
1 1/4 c. à soupe (mL)
huile, divisé
2 1/2 c. à soupe (mL)
champignons, tranché
10 oz (284g)
Ail, coupé en dés
2 1/2 gousse(s) (8g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Saisissez le poulet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez.
2. Ajoutez le reste de l'huile, l'ail et les champignons. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
3. Ajoutez le bouillon, le lait, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Baissez le feu, remettez le poulet dans la poêle et laissez mijoter 8-10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit. Servez.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Poulet à la milanaise

659 kcal ● 36g protéine ● 36g lipides ● 46g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

beurre
1/4 c. à soupe (4g)
bouillon de poulet (prêt à servir)
1/4 tasse(s) (mL)
crème épaisse
4 c. à s., liquide (donne ≈2 c. à s.s fouettées) (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/4 lb (112g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
sel, au goût
3/8 c. à café (2g)
pâtes sèches non cuites, (fettuccini)
2 oz (57g)
tomates séchées au soleil, haché
2 c. à s. (7g)
poivre noir, au goût
1/4 c. à café, moulu (1g)
Ail, haché finement
1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

beurre
1/2 c. à soupe (7g)
bouillon de poulet (prêt à servir)
1/2 tasse(s) (mL)
crème épaisse
1/2 tasse, liquide (donne ≈2 tasses fouettées) (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile
1 c. à soupe (mL)
sel, au goût
3/4 c. à café (5g)
pâtes sèches non cuites, (fettuccini)
4 oz (114g)
tomates séchées au soleil, haché
4 c. à s. (14g)
poivre noir, au goût
1/2 c. à café, moulu (1g)
Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Ajoutez les pâtes et faites cuire selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, assaisonnez le poulet des deux côtés avec du sel et du poivre. Dans une grande poêle à feu moyen, faites chauffer l'huile et faites sauter le poulet. Appuyez sur le poulet de temps en temps et faites cuire environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et plus rosé à l'intérieur.
3. Transférez le poulet sur une assiette ; couvrez et gardez au chaud.
4. Ajoutez le beurre dans la poêle et laissez fondre ; ajoutez l'ail et faites cuire 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajoutez les tomates et le bouillon de poulet ; portez à frémissement et laissez cuire à découvert environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient tendres. Ajoutez la crème et portez à ébullition ; remuez. Laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse pour napper le dos d'une cuillère. Salez et poivrez selon le goût.
5. Coupez le poulet en lanières. Transférez les pâtes dans les assiettes de service ; disposez le poulet dessus et nappez de la sauce crémeuse. Servez.

Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature
1/2 tasse (140g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
aneth séché
1 c. à café (1g)
vinaigre de vin rouge
1 c. à café (mL)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
concombre, coupé en demi-lunes
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature
1 tasse (280g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
aneth séché
2 c. à café (2g)
vinaigre de vin rouge
2 c. à café (mL)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
oignon rouge, coupé en fines tranches
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
concombre, coupé en demi-lunes
2 concombre (21 cm) (602g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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 (\approx 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 (\approx 6,1 cm diam.) (246g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Chips de tortilla

188 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 24g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chips de tortilla
1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

chips de tortilla
2 2/3 oz (76g)

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

Sub cheesesteak au houmous

1 sub(s) - 554 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 57g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
houmous
4 c. à s. (62g)
fromage tranché
1 tranche (28 g chacune) (28g)
Ail, haché finement
1 gousse (3g)
oignon, coupé en fines lanières
1/2 grand (75g)
petit(s) pain(s) sub, fendu
1 petit pain(s) (85g)
poivron, sans pépins et coupé en fines lanières
1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
houmous
1/2 tasse (123g)
fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)
Ail, haché finement
2 gousse (6g)
oignon, coupé en fines lanières
1 grand (150g)
petit(s) pain(s) sub, fendu
2 petit pain(s) (170g)
poivron, sans pépins et coupé en fines lanières
2 moyen (238g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, le poivron, l'ail et le piment rouge écrasé. Faites sauter 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Étalez du houmous à l'intérieur du pain et remplissez avec le mélange de poivrons. Ajoutez le fromage.
3. Optionnel : passez le sandwich sous le gril une à deux minutes jusqu'à ce que le fromage fonde et que le pain soit croustillant.
4. Servez.