

Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle — 2700 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

2745 kcal ● 205g protéine (30%) ● 155g lipides (51%) ● 103g glucides (15%) ● 30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Œufs brouillés crémeux

273 kcal

Collations

320 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal

Déjeuner

960 kcal, 101g de protéines, 14g glucides nets, 51g de lipides



Côtelettes de porc au cumin épicées

717 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal

Dîner

970 kcal, 71g de protéines, 16g glucides nets, 64g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse- 678 kcal



Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal

Day 2

2695 kcal ● 197g protéine (29%) ● 117g lipides (39%) ● 185g glucides (27%) ● 29g fibres (4%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Œufs brouillés crémeux

273 kcal

Collations

320 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal

Déjeuner

915 kcal, 93g de protéines, 97g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Sandwich deli poulet BBQ

3 sandwich(s)- 774 kcal

Dîner

970 kcal, 71g de protéines, 16g glucides nets, 64g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse- 678 kcal



Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal

Day 3

2641 kcal ● 179g protéine (27%) ● 95g lipides (32%) ● 237g glucides (36%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 21g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal

Collations

320 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal

Déjeuner

915 kcal, 93g de protéines, 97g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Sandwich deli poulet BBQ

3 sandwich(s)- 774 kcal

Dîner

965 kcal, 54g de protéines, 70g glucides nets, 46g de lipides



Rôti de bœuf

330 kcal



Patate douce au four à la cannelle

1 1/2 patate(s) douce(s)- 475 kcal



Pois mange-tout au beurre

161 kcal

Day 4

2688 kcal ● 188g protéine (28%) ● 91g lipides (31%) ● 245g glucides (37%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 21g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal

Collations

420 kcal, 9g de protéines, 83g glucides nets, 3g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



Bretzels

165 kcal

Déjeuner

935 kcal, 93g de protéines, 76g glucides nets, 22g de lipides



Pois mange-tout

41 kcal



Purée de patates douces

366 kcal



Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz- 529 kcal

Dîner

890 kcal, 65g de protéines, 40g glucides nets, 49g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

249 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 1/2 côtelette(s)- 642 kcal

Day 5

2731 kcal ● 244g protéine (36%) ● 94g lipides (31%) ● 197g glucides (29%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 21g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal

Collations

420 kcal, 9g de protéines, 83g glucides nets, 3g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



Bretzels

165 kcal

Déjeuner

880 kcal, 93g de protéines, 37g glucides nets, 36g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte

786 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal

Dîner

990 kcal, 121g de protéines, 30g glucides nets, 37g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz- 899 kcal



Purée de patates douces

92 kcal

Day 6

2767 kcal ● 200g protéine (29%) ● 111g lipides (36%) ● 208g glucides (30%) ● 35g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 12g de protéines, 77g glucides nets, 12g de lipides



Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1/2 bagel(s)- 225 kcal

Collations

325 kcal, 18g de protéines, 20g glucides nets, 18g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Déjeuner

970 kcal, 49g de protéines, 81g glucides nets, 44g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette- 480 kcal



Kéfir

300 kcal



Pistaches

188 kcal

Dîner

990 kcal, 121g de protéines, 30g glucides nets, 37g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz- 899 kcal



Purée de patates douces

92 kcal

Day 7

2708 kcal ● 175g protéine (26%) ● 96g lipides (32%) ● 257g glucides (38%) ● 28g fibres (4%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 12g de protéines, 77g glucides nets, 12g de lipides



Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1/2 bagel(s)- 225 kcal

Collations

325 kcal, 18g de protéines, 20g glucides nets, 18g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Déjeuner

970 kcal, 49g de protéines, 81g glucides nets, 44g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette- 480 kcal



Kéfir

300 kcal



Pistaches

188 kcal

Dîner

930 kcal, 97g de protéines, 79g glucides nets, 23g de lipides



Steak de thon poêlé simple

12 oz- 529 kcal



Couscous

402 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
15 grand (750g)
- ☐ beurre
5/6 bâtonnet (94g)
- ☐ lait entier
3 tasse(s) (766mL)
- ☐ fromage bleu
1 1/2 oz (43g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ fromage de chèvre
5 oz (142g)
- ☐ kéfir aromatisé
4 tasse (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
3/4 livres (352g)
- ☐ bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

Confiseries

- ☐ confiture
1 1/2 oz (42g)
- ☐ chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)
- ☐ sucre
3/4 c. à soupe (10g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit
52 fl oz (mL)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ canneberges séchées
3/4 tasse (120g)
- ☐ nectarine
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ olives vertes
36 grand (158g)
- ☐ myrtilles
1 tasse (148g)

Épices et herbes

- ☐ sel
3/4 oz (18g)

Graisses et huiles

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

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
1 1/2 lb (702g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
3 2/3 tasse (528g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 1/4 lb (567g)
- ☐ poivron
1 1/2 petit (111g)
- ☐ oignon
3/4 petit (53g)
- ☐ patates douces
5 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (1155g)
- ☐ Ail
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ tomates
36 tomates cerises (612g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1/2 livres (198g)
- ☐ carottes
4 moyen (236g)
- ☐ courgette
5 grand (1615g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3 cuisse(s) (510g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 lb (1786g)

Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ poivre noir
3 1/2 g (3g)
- ☐ poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge
3/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
1/4 oz (7g)
- ☐ thym séché
1 g (1g)
- ☐ paprika
3/8 c. à café (1g)
- ☐ cannelle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ coriandre moulue
3/4 c. à soupe (4g)
- ☐ poudre de chili
6 c. à café (16g)
- ☐ basilic frais
36 feuilles (18g)

- ☐ Charcuterie de poulet
1 1/2 livres (680g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
12 c. à soupe (204g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
7/8 c. à thé (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1 1/4 tasse (325g)

Produits de bœuf

- ☐ rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
3 oz (85g)
- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ steaks de thon jaune, crus
3/4 livres (340g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
2/3 boîte (165 g) (110g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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 2 repas :

pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Œufs brouillés crémeux

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



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
lait entier
1/8 tasse(s) (23mL)

Pour les 2 repas :

œufs
6 grand (300g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
beurre
3 c. à café (14g)
lait entier
1/6 tasse(s) (45mL)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
poivron, haché
1/2 petit (37g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
poivron, haché
1 1/2 petit (111g)
oignon, coupé en dés
3/4 petit (53g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

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 3 repas :

lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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

Canneberges séchées

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



Pour un seul repas :

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

Pour les 3 repas :

canneberges séchées
3/4 tasse (120g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
10 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
20 fl oz (mL)

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.

Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1/2 bagel(s) - 225 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(53g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
confiture
1/2 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)
beurre
1 c. à soupe (14g)
confiture
1 c. à soupe (21g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Côtelettes de porc au cumin épicées

717 kcal ● 92g protéine ● 37g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



huile

1 1/2 c. à café (mL)

poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

flocons de piment rouge

3/4 c. à café (1g)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

15 oz (425g)

1. Enduisez toutes les faces des côtelettes de porc avec du cumin, du piment rouge écrasé, de la poudre d'ail et un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une grille à feu moyen-vif.
3. Ajoutez les côtelettes et faites cuire 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Servez.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Sandwich deli poulet BBQ

3 sandwich(s) - 774 kcal ● 73g protéine ● 10g lipides ● 89g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
Charcuterie de poulet
3/4 livres (340g)
sauce barbecue
6 c. à soupe (102g)
mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

pain
6 tranche(s) (192g)
Charcuterie de poulet
1 1/2 livres (680g)
sauce barbecue
12 c. à soupe (204g)
mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

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

Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

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

5/6 lb (373g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
 2. **À LA POÊLE :** Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
 3. **AU FOUR :** Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
 4. **AU GRIL / BROIL :** Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
 5. **TOUTES MÉTHODES :** Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.
-

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.

Myrtilles

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



Donne 1 tasse(s) portions

myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette - 480 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
10 c. à s. (163g)
fromage de chèvre
2 1/2 oz (71g)
courgette
2 1/2 grand (808g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
1 1/4 tasse (325g)
fromage de chèvre
5 oz (142g)
courgette
5 grand (1615g)

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.

Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

kéfir aromatisé
2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

kéfir aromatisé
4 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs bouillis

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



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

œufs
3 grand (150g)

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

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)
confiture
1 c. à café (7g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)
confiture
3 c. à café (21g)

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

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 3 repas :

chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

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

Bretzels

165 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
3 oz (85g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

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 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes
1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse - 678 kcal ● 62g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage bleu
3/4 oz (21g)
thym séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
paprika
1/6 c. à café (0g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 cuisse(s) (255g)

Pour les 2 repas :

fromage bleu
1 1/2 oz (43g)
thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
paprika
3/8 c. à café (1g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3 cuisse(s) (510g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 15g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (0g)
choux de Bruxelles
5/8 lb (284g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
5/8 c. à café (4g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
choux de Bruxelles
1 1/4 lb (567g)
huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Rôti de bœuf

330 kcal ● 44g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

Patate douce au four à la cannelle

1 1/2 patate(s) douce(s) - 475 kcal ● 5g protéine ● 17g lipides ● 64g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/2 patate(s) douce(s)
portions

patates douces

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

sucré

3/4 c. à soupe (10g)

cannelle

1/2 c. à café (1g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

1. FOUR :
2. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
3. Faites cuire les patates douces pendant 45 à 75 minutes (les plus grosses demandent plus de temps).
4. Quand elles sont cuites, la peau aura foncé et l'intérieur sera tendre.
5. MICRO-ONDES :
6. Piquez la peau des patates douces 5 à 6 fois.
7. Posez-les sur une assiette adaptée au micro-ondes et faites cuire 5 à 8 minutes en les tournant à mi-cuisson. La patate est prête lorsque la peau devient légèrement gonflée et croustillante et que l'intérieur est tendre. Le temps de cuisson sera plus long si vous cuisez plusieurs patates en même temps.
8. Mélangez le sucre et la cannelle et réservez.
9. Pour servir, coupez une patate dans le sens de la longueur. Ajoutez du beurre, puis saupoudrez un peu du mélange cannelle/sucre sur le dessus.

Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

beurre

3 c. à café (14g)

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



patates douces

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

beurre

2 c. à café (9g)

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

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 1/2 côtelette(s) - 642 kcal ● 62g protéine ● 41g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 côtelette(s) portions

sel

3/8 c. à café (2g)

cumin moulu

3/4 c. à soupe (5g)

coriandre moulue

3/4 c. à soupe (4g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

1 1/2 morceau (278g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

Ail, haché

2 1/4 gousse(s) (7g)

huile d'olive, divisé

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz - 899 kcal ● 120g protéine ● 37g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)
sel
3/4 c. à café (5g)
olives vertes
18 grand (79g)
poivre noir
6 trait (1g)
poudre de chili
3 c. à café (8g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
18 oz (510g)
basilic frais, râpé
18 feuilles (9g)

Pour les 2 repas :

tomates
36 tomates cerises (612g)
huile d'olive
6 c. à café (mL)
sel
1 1/2 c. à café (9g)
olives vertes
36 grand (158g)
poivre noir
12 trait (1g)
poudre de chili
6 c. à café (16g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/4 livres (1021g)
basilic frais, râpé
36 feuilles (18g)

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.

Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Steak de thon poêlé simple

12 oz - 529 kcal ● 83g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

huile d'olive

1 1/2 c. à s. (mL)

steaks de thon jaune, crus

3/4 livres (340g)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

Couscous

402 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 79g glucides ● 5g fibres



couscous instantané aromatisé

2/3 boîte (165 g) (110g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.