

# Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle de 2800 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

2839 kcal ● 186g protéine (26%) ● 132g lipides (42%) ● 187g glucides (26%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

### Collations

370 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



#### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



#### Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

### Déjeuner

955 kcal, 67g de protéines, 42g glucides nets, 53g de lipides



#### Wedges de patate douce

261 kcal



#### Épinards sautés simples

50 kcal



#### Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 1/2 côtelette(s)- 642 kcal

### Dîner

1005 kcal, 76g de protéines, 88g glucides nets, 33g de lipides



#### Mac and cheese au dinde

860 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal

## Day 2

2764 kcal ● 252g protéine (36%) ● 134g lipides (44%) ● 106g glucides (15%) ● 33g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

### Collations

370 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

### Déjeuner

955 kcal, 67g de protéines, 42g glucides nets, 53g de lipides



Wedges de patate douce

261 kcal



Épinards sautés simples

50 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 1/2 côtelette(s)- 642 kcal

### Dîner

930 kcal, 141g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



Salade tomate et avocat

117 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

22 oz- 814 kcal

## Day 3

2761 kcal ● 256g protéine (37%) ● 91g lipides (30%) ● 200g glucides (29%) ● 30g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s)- 203 kcal

### Collations

335 kcal, 6g de protéines, 51g glucides nets, 9g de lipides



Flocons d'avoine chocolat-banane

337 kcal

### Déjeuner

980 kcal, 80g de protéines, 115g glucides nets, 17g de lipides



Poitrine de poulet simple

10 oz- 397 kcal



Purée de patates douces

183 kcal



Couscous

402 kcal

### Dîner

930 kcal, 141g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



Salade tomate et avocat

117 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

22 oz- 814 kcal

## Day 4

2789 kcal ● 190g protéine (27%) ● 111g lipides (36%) ● 203g glucides (29%) ● 55g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



Œufs frites de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Collations

335 kcal, 6g de protéines, 51g glucides nets, 9g de lipides



Flocons d'avoine chocolat-banane

337 kcal

### Déjeuner

980 kcal, 80g de protéines, 115g glucides nets, 17g de lipides



Poitrine de poulet simple

10 oz- 397 kcal



Purée de patates douces

183 kcal



Couscous

402 kcal

### Dîner

1000 kcal, 75g de protéines, 22g glucides nets, 53g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

## Day 5

2829 kcal ● 212g protéine (30%) ● 125g lipides (40%) ● 179g glucides (25%) ● 36g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



Œufs frites de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Collations

375 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)

258 kcal



Banane

1 banane(s)- 117 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 86g de protéines, 57g glucides nets, 39g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal



Frites au four

386 kcal

### Dîner

1000 kcal, 65g de protéines, 71g glucides nets, 45g de lipides



Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



Salade de thon à l'avocat

545 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

## Day 6

2756 kcal ● 194g protéine (28%) ● 118g lipides (38%) ● 184g glucides (27%) ● 46g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 28g de lipides



Eufs brouillés aux légumes et bacon  
384 kcal



Framboises  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

375 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)  
258 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Déjeuner

925 kcal, 69g de protéines, 63g glucides nets, 36g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat  
2 1/2 sandwich(s)- 925 kcal

### Dîner

1000 kcal, 65g de protéines, 71g glucides nets, 45g de lipides



Riz blanc  
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



Salade de thon à l'avocat  
545 kcal



Graines de citrouille  
183 kcal

## Day 7

2751 kcal ● 187g protéine (27%) ● 96g lipides (31%) ● 241g glucides (35%) ● 44g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 28g de lipides



Eufs brouillés aux légumes et bacon  
384 kcal



Framboises  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Collations

375 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)  
258 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Déjeuner

925 kcal, 69g de protéines, 63g glucides nets, 36g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat  
2 1/2 sandwich(s)- 925 kcal

### Dîner

995 kcal, 58g de protéines, 128g glucides nets, 24g de lipides



Pâtes à la sauce à la viande  
842 kcal



Petit pain  
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises  
1 1/4 livres (549g)
- ☐ jus de citron vert  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
4 1/4 avocat(s) (854g)
- ☐ banane  
4 1/2 moyen (18 à 20 cm) (531g)
- ☐ olives vertes  
12 grand (53g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
20 grand (1000g)
- ☐ beurre  
4 c. à café (18g)
- ☐ lait entier  
8 3/4 tasse(s) (2100mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
19 oz (544g)
- ☐ Petit pain  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
1 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ beurre d'amande  
3 c. à soupe (48g)
- ☐ graines de lin  
3 pincée (3g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
3/4 oz (22g)

## Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
3 morceau (555g)
- ☐ bacon, cuit  
3 tranche(s) (30g)

## Produits de volaille

- ☐ dinde hachée, crue  
1 lb (425g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 3/4 lb (2132g)

## Autre

- ☐ macaroni au fromage en boîte, non préparé  
1/2 boîte (103g)
- ☐ pépites de chocolat  
3 c. à soupe (42g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/2 tasse (75g)

## Boissons

- ☐ eau  
4 tasse(s) (939mL)
- ☐ poudre de protéine  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
1 1/3 boîte (165 g) (219g)
- ☐ riz blanc à grain long  
13 1/4 c. à s. (154g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
1 1/2 c. à café (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
3/4 tasse(s) (61g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
6 1/2 boîte (1118g)

- ☐ **poivre noir**  
4 g (4g)
- ☐ **cumin moulu**  
1 1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ **coriandre moulue**  
1 1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ **poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ **poivre citronné**  
2 3/4 c. à soupe (19g)
- ☐ **poudre de chili**  
2 c. à café (5g)
- ☐ **basilic frais**  
12 feuilles (6g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (252g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **patates douces**  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
  - ☐ **épinards frais**  
5 tasse(s) (150g)
  - ☐ **Ail**  
8 gousse(s) (24g)
  - ☐ **carottes**  
3/8 moyen (23g)
  - ☐ **laitue romaine**  
3/4 cœurs (375g)
  - ☐ **tomates**  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (470g)
  - ☐ **oignon**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (199g)
  - ☐ **poivron**  
3 grand (479g)
  - ☐ **blettes**  
1 lb (454g)
  - ☐ **pommes de terre**  
1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, 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 3 repas :

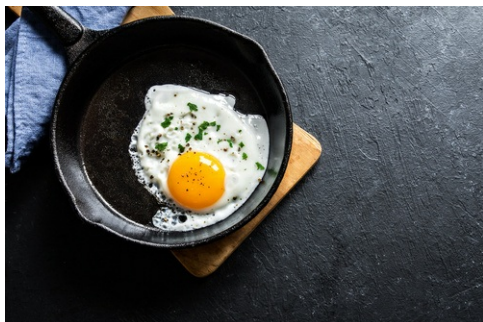
**lait entier**

3 tasse(s) (720mL)

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

### Œufs frits de base

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



Pour un seul repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

### Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s) - 203 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres





Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)  
**graines de lin**  
1 pincée (1g)  
**framboises**  
10 framboises (19g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
3 tranche(s) (96g)  
**beurre d'amande**  
3 c. à soupe (48g)  
**graines de lin**  
3 pincée (3g)  
**framboises**  
30 framboises (57g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs frites de base

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

### Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

### Bol œuf dur et avocat



160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à soupe, haché (5g)  
**poivron**  
1/2 c. à s., en dés (5g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)  
**poivron**  
1 c. à s., en dés (9g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés aux légumes et bacon

384 kcal ● 25g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
3 c. à s., haché (30g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**poivron**  
3/4 tasse, haché (112g)  
**bacon, cuit, cuit et haché**  
1 1/2 tranche(s) (15g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
6 c. à s., haché (60g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**poivron**  
1 1/2 tasse, haché (224g)  
**bacon, cuit, cuit et haché**  
3 tranche(s) (30g)

1. Battez les œufs avec les oignons, les poivrons, le bacon et un peu de sel et de poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
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 épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Épinards sautés simples

50 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**Ail, coupé en dés**  
1/4 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**Ail, coupé en dés**  
1/2 gousse (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

## Côtelettes de porc au cumin et coriandre

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**cumin moulu**  
1 1/2 c. à soupe (9g)  
**coriandre moulue**  
1 1/2 c. à soupe (8g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
3 morceau (555g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**Ail, haché**  
4 1/2 gousse(s) (14g)  
**huile d'olive, divisé**  
3 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.
-

## Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poitrine de poulet simple

10 oz - 397 kcal ● 63g protéine ● 16g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
5/8 lb (280g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 lb (560g)  
**huile**  
1 1/4 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.

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**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.

### Couscous

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





Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**  
1 1/3 boîte (165 g) (219g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**olives vertes**

12 grand (53g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**poudre de chili**

2 c. à café (5g)

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

3/4 livres (340g)

**basilic frais, râpé**

12 feuilles (6g)

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.

### Frites au four

386 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



**pommes de terre**  
1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

---

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Sandwich salade de thon à l'avocat

2 1/2 sandwich(s) - 925 kcal ● 69g protéine ● 36g lipides ● 63g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**avocats**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**pain**  
5 tranche (160g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 1/4 boîte (215g)  
**oignon, haché finement**  
1/3 petit (22g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**jus de citron vert**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1 1/4 avocat(s) (251g)  
**pain**  
10 tranche (320g)  
**thon en conserve, égoutté**  
2 1/2 boîte (430g)  
**oignon, haché finement**  
5/8 petit (44g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
  2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.
-

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

### 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 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

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

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres





Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)

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

## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Flocons d'avoine chocolat-banane

337 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 51g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**sirop d'érable**  
3/4 c. à café (mL)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
3/8 tasse(s) (30g)  
**pépites de chocolat**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**banane, tranché**  
3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**sirop d'érable**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
3/4 tasse(s) (61g)  
**pépites de chocolat**  
3 c. à soupe (42g)  
**banane, tranché**  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

1. Ajouter tous les ingrédients, mais seulement la moitié des tranches de banane, et cuire au micro-ondes environ 2 minutes. Garnir avec les tranches de banane restantes et servir.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les pépites de chocolat et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau, la moitié des tranches de banane et réchauffer au micro-ondes. Garnir avec le reste de la banane.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

#### poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

#### lait entier

3 tasse(s) (720mL)

#### poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 3 repas :

#### banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Mac and cheese au dinde

860 kcal ● 70g protéine ● 29g lipides ● 77g glucides ● 4g fibres



#### **dinde hachée, crue**

1/2 lb (255g)

#### **épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

#### **lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

#### **macaroni au fromage en boîte, non préparé**

1/2 boîte (103g)

#### **eau, chaud**

3/4 tasse(s) (180mL)

1. Faites cuire la dinde hachée dans une grande poêle sur feu moyen-vif 6-8 minutes en l'émiettant et en remuant.
2. Ajoutez l'eau chaude, le lait, les macaronis et la poudre de fromage. Portez à ébullition.
3. Laissez mijoter environ 7-9 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
4. Incorporez les épinards et faites cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Servez.

### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



#### **vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

#### **carottes, tranché**

3/8 moyen (23g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

3/4 cœurs (375g)

#### **tomates, coupé en dés**

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade tomate et avocat

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**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.

### Blanc de poulet au citron et poivre

22 oz - 814 kcal ● 140g protéine ● 26g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

1 1/2 lb (616g)

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

1 1/2 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

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

2 3/4 lb (1232g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

2 3/4 c. à soupe (19g)

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 3

Consommer les jour 4

### Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



#### **blettes**

1 lb (454g)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

#### **Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Donne 3 demi poivron(s) portions

#### **avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **sel**

1 1/2 trait (1g)

#### **poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

#### **poivron**

1 1/2 grand (246g)

#### **oignon**

3/8 petit (26g)

#### **thon en conserve, égoutté**

1 1/2 boîte (258g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit - 273 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
5/6 tasse(s) (200mL)  
**riz blanc à grain long**  
6 2/3 c. à s. (77g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**riz blanc à grain long**  
13 1/3 c. à s. (154g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

### Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/4 tasse (38g)  
**thon en conserve**  
1 1/4 boîte (215g)  
**tomates**  
5 c. à s., haché (56g)  
**oignon, haché finement**  
1/3 petit (22g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 1/4 avocat(s) (251g)  
**jus de citron vert**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/2 tasse (75g)  
**thon en conserve**  
2 1/2 boîte (430g)  
**tomates**  
10 c. à s., haché (113g)  
**oignon, haché finement**  
5/8 petit (44g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

### Graines de citrouille

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





Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Pâtes à la sauce à la viande

842 kcal ● 52g protéine ● 21g lipides ● 101g glucides ● 10g fibres



**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**sauce pour pâtes**  
3/8 pot (680 g) (252g)  
**dinde hachée, crue**  
3/8 lb (170g)

1. Ajoutez l'huile dans une casserole et chauffez à feu moyen. Ajoutez le sel, le poivre et la dinde et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit cuite (elle doit être dorée et uniforme). Remuez/écrasez la dinde de temps en temps pour obtenir la texture désirée.
2. Incorporez la sauce pour pâtes.
3. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
4. Nappez les pâtes de sauce et dégustez.

## Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

**Petit pain**  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

1. Dégustez.