

Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle de 3100 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

3143 kcal ● 250g protéine (32%) ● 132g lipides (38%) ● 198g glucides (25%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

575 kcal, 65g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



[Raisins](#)

58 kcal



[Shake protéiné \(lait\)](#)

516 kcal

Collations

395 kcal, 9g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



[Amandes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 222 kcal



[Chocolat noir](#)

1 carré(s)- 60 kcal



[Compote de pommes](#)

114 kcal

Déjeuner

1010 kcal, 59g de protéines, 82g glucides nets, 43g de lipides



[Tilapia en croûte d'amandes](#)

7 1/2 oz- 529 kcal



[Frites au four](#)

483 kcal

Dîner

1160 kcal, 118g de protéines, 51g glucides nets, 49g de lipides



[Wedges de patate douce](#)

347 kcal



[Cuisses de poulet au rub sec épicé](#)

4 cuisse(s) de poulet- 815 kcal

Day 2

3127 kcal ● 236g protéine (30%) ● 136g lipides (39%) ● 206g glucides (26%) ● 34g fibres (4%)

Petit-déjeuner

575 kcal, 65g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



[Raisins](#)

58 kcal



[Shake protéiné \(lait\)](#)

516 kcal

Collations

395 kcal, 9g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



[Amandes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 222 kcal



[Chocolat noir](#)

1 carré(s)- 60 kcal



[Compote de pommes](#)

114 kcal

Déjeuner

1030 kcal, 104g de protéines, 21g glucides nets, 55g de lipides



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)

3 tasse(s)- 209 kcal



[Boulettes de dinde façon grecque](#)

6 boulettes- 822 kcal

Dîner

1125 kcal, 58g de protéines, 120g glucides nets, 42g de lipides



[Pad thaï aux crevettes et œuf](#)

900 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

227 kcal

Day 3

3087 kcal ● 253g protéine (33%) ● 123g lipides (36%) ● 210g glucides (27%) ● 32g fibres (4%)

Petit-déjeuner

575 kcal, 65g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



Raisins
58 kcal



Shake protéiné (lait)
516 kcal

Collations

355 kcal, 26g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal



Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 kcal

Déjeuner

1030 kcal, 104g de protéines, 21g glucides nets, 55g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal



Boulettes de dinde façon grecque
6 boulettes- 822 kcal

Dîner

1125 kcal, 58g de protéines, 120g glucides nets, 42g de lipides



Pad thaï aux crevettes et œuf
900 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
227 kcal

Day 4

3107 kcal ● 203g protéine (26%) ● 136g lipides (39%) ● 227g glucides (29%) ● 41g fibres (5%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 22g de protéines, 41g glucides nets, 32g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal



Flocons d'avoine overnight au chia et compote de pommes
192 kcal

Collations

355 kcal, 26g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal



Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 kcal

Déjeuner

1170 kcal, 105g de protéines, 86g glucides nets, 39g de lipides



Sandwich au poulet grillé
1 sandwich(s)- 460 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Barre protéinée
2 barre- 490 kcal

Dîner

1010 kcal, 50g de protéines, 65g glucides nets, 56g de lipides



Wedges de patate douce
434 kcal



Ailes de poulet Buffalo
12 oz- 507 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Day 5

3107 kcal ● 203g protéine (26%) ● 136g lipides (39%) ● 227g glucides (29%) ● 41g fibres (5%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 22g de protéines, 41g glucides nets, 32g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Flocons d'avoine overnight au chia et compote de pommes

192 kcal

Collations

355 kcal, 26g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal

Déjeuner

1170 kcal, 105g de protéines, 86g glucides nets, 39g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Barre protéinée

2 barre- 490 kcal

Dîner

1010 kcal, 50g de protéines, 65g glucides nets, 56g de lipides



Wedges de patate douce

434 kcal



Ailes de poulet Buffalo

12 oz- 507 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Day 6

3066 kcal ● 218g protéine (28%) ● 131g lipides (38%) ● 223g glucides (29%) ● 32g fibres (4%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 26g glucides nets, 32g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal

Collations

420 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Déjeuner

1060 kcal, 95g de protéines, 82g glucides nets, 34g de lipides



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Bol bœuf, brocoli et patate douce

898 kcal

Dîner

1065 kcal, 69g de protéines, 82g glucides nets, 48g de lipides



Quesadilla cheeseburger

1 quesadilla(s)- 500 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 307 kcal

Day 7

3066 kcal ● 218g protéine (28%) ● 131g lipides (38%) ● 223g glucides (29%) ● 32g fibres (4%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 26g glucides nets, 32g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal

Collations

420 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Déjeuner

1060 kcal, 95g de protéines, 82g glucides nets, 34g de lipides



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Bol bœuf, brocoli et patate douce

898 kcal

Dîner

1065 kcal, 69g de protéines, 82g glucides nets, 48g de lipides



Quesadilla cheeseburger

1 quesadilla(s)- 500 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 307 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 livres (213g)
- ☐ graines de chia
1 c. à soupe (14g)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)
- ☐ sirop d'érable
1 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes
1 1/4 livres (549g)
- ☐ raisins
3 tasse (276g)
- ☐ limes
3 fruit (5 cm diam.) (201g)
- ☐ clémentines
6 fruit (444g)
- ☐ avocats
1/2 avocat(s) (101g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
10 1/2 tasse(s) (2520mL)
- ☐ œufs
6 1/2 grand (325g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ fromage cheddar
6 c. à s., râpé (42g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
6 boules (1/3 tasse chacun) (186g)
- ☐ eau
1 tasse(s) (239mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
1/2 lb (210g)
- ☐ crevettes crues
3/4 livres (340g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pommes de terre
1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (461g)
- ☐ patates douces
7 patate douce, 12,5 cm de long (1470g)
- ☐ Ail
3 gousse (9g)
- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (428g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 livres (877g)
- ☐ oignon rouge
3/4 petit (53g)
- ☐ persil frais
6 c. à s., haché (23g)
- ☐ courgette
3/4 moyen (147g)
- ☐ ketchup
4 c. à soupe (68g)
- ☐ cornichons sucrés
8 chips (60g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
4 cuisse(s) (592g)
- ☐ dinde hachée, crue
30 oz (851g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/2 lb (681g)

Autre

- ☐ sauce Pad Thai pour sautés
6 c. à soupe (85g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
12 1/2 tasse (375g)
- ☐ tzatziki
3/4 tasse(s) (168g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)
- ☐ pois chiches rôtis
3/4 tasse (85g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
4 barre (200g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
1/4 tasse(s) (26g)
- ☐ nouilles de riz
6 oz (171g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)

Épices et herbes

- ☐ sel
2/3 oz (19g)
- ☐ poivre noir
4 g (4g)
- ☐ cumin moulu
1 1/3 c. à café (3g)
- ☐ poudre de chili
1 1/3 c. à café (4g)
- ☐ piment de Cayenne
2/3 c. à café (1g)
- ☐ origan séché
3 c. à café, feuilles (3g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (5g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- ☐ basilic frais
2 feuilles (1g)
- ☐ paprika
5/8 c. à café (1g)

Graisses et huiles

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
1/2 livres (200g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse(s) (41g)

Produits de boulangerie

- ☐ petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

Collations

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

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
2 lb (964g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

raisins
1 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

raisins
3 tasse (276g)

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

Shake protéiné (lait)

516 kcal ● 64g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)
poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 3 repas :

lait entier
6 tasse(s) (1440mL)
poudre de protéine
6 boules (1/3 tasse chacun) (186g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Flocons d'avoine overnight au chia et compote de pommes

192 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable

1/2 c. à soupe (mL)

graines de chia

1/2 c. à soupe (7g)

compote de pommes

2 c. à s. (31g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/4 tasse(s) (20g)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable

1 c. à soupe (mL)

graines de chia

1 c. à soupe (14g)

compote de pommes

4 c. à s. (61g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/2 tasse(s) (41g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

1. Dans un bocal Mason ou un récipient hermétique, combinez tous les ingrédients et remuez pour bien mélanger.
2. Couvrez et réfrigérez au moins 4 heures ou toute la nuit, jusqu'à ce que les flocons d'avoine et les graines de chia aient absorbé le liquide et soient ramollis. Servez bien frais.

Petit-déjeuner 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.

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.

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
poivre noir
1 trait (0g)
tomates
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
basilic frais, haché
1 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

sel
2 trait (1g)
œufs
2 grand (100g)
poivre noir
2 trait (0g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
basilic frais, haché
2 feuilles (1g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Donne 7 1/2 oz portions

amandes

5 c. à s., émincé (34g)

tilapia, cru

1/2 lb (210g)

farine tout usage

1/6 tasse(s) (26g)

sel

1 1/4 trait (1g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Frites au four

483 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



pommes de terre

1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (461g)

huile

1 1/4 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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
huile d'olive
6 c. à café (mL)

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

Boulettes de dinde façon grecque

6 boulettes - 822 kcal ● 96g protéine ● 41g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

dinde hachée, crue
15 oz (425g)
œufs
3/4 grand (38g)
oignon rouge, coupé en dés
3/8 petit (26g)
origan séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
tzatziki
3/8 tasse(s) (84g)
persil frais, haché
3 c. à s., haché (11g)
courgette, râpé ou haché finement
3/8 moyen (74g)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue
30 oz (851g)
œufs
1 1/2 grand (75g)
oignon rouge, coupé en dés
3/4 petit (53g)
origan séché
1 1/2 c. à café, feuilles (2g)
poudre d'ail
1 1/2 c. à café (5g)
tzatziki
3/4 tasse(s) (168g)
persil frais, haché
6 c. à s., haché (23g)
courgette, râpé ou haché finement
3/4 moyen (147g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C) et graissez une plaque de cuisson. Réservez la plaque.
2. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients sauf le tzatziki.
3. Formez des boulettes (utilisez le nombre de boulettes indiqué dans les détails de portion de la recette).
4. Déposez les boulettes sur la plaque et faites cuire 20-30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et sans rose à l'intérieur.
5. Servez avec du tzatziki comme sauce pour tremper.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal  58g protéine  11g lipides  30g glucides  2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

tomates

3 tranche(s), fine/petite (45g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

petits pains Kaiser

1 pain (9 cm diam.) (57g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

tomates

6 tranche(s), fine/petite (90g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

petits pains Kaiser

2 pain (9 cm diam.) (114g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal  8g protéine  18g lipides  3g glucides  5g fibres



Pour un seul repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Barre protéinée

2 barre - 490 kcal  40g protéine  10g lipides  52g glucides  8g fibres



Pour un seul repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
4 barre (200g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)

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.

Bol bœuf, brocoli et patate douce

898 kcal ● 92g protéine ● 33g lipides ● 45g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
5/8 paquet (166g)
paprika
1/4 c. à café (1g)
bœuf haché (93% maigre)
7/8 lb (397g)
huile
1 1/6 c. à café (mL)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long (245g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
1 1/6 paquet (331g)
paprika
5/8 c. à café (1g)
bœuf haché (93% maigre)
1 3/4 lb (794g)
huile
2 1/3 c. à café (mL)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Enrobez les patates douces d'huile et assaisonnez avec du paprika et un peu de sel/poivre.
3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire le bœuf haché dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le bœuf, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :
chocolat noir 70–85 %
1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :
chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

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

Compote de pommes

114 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :
compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

Pour les 2 repas :
compote de pommes
4 barquette à emporter (~115 g)
(488g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :
Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 3 repas :

clémentines
6 fruit (444g)

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

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pois chiches rôtis
4 c. à s. (28g)

Pour les 3 repas :

pois chiches rôtis
3/4 tasse (85g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Yaourt grec allégé

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



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



huile

1 c. à soupe (mL)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

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.

Cuisses de poulet au rub sec épicé

4 cuisse(s) de poulet - 815 kcal ● 114g protéine ● 38g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 4 cuisse(s) de poulet portions

cuisse(s) de poulet sans peau et désossées

4 cuisse(s) (592g)

cumin moulu

1 1/3 c. à café (3g)

poudre de chili

1 1/3 c. à café (4g)

piment de Cayenne

2/3 c. à café (1g)

origan séché

1 1/3 c. à café, feuilles (1g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Dans un bol, mélangez les épices et une pincée de sel. Ajustez le piment de Cayenne selon votre niveau de piquant préféré. Ajoutez les cuisses de poulet et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
3. Placez les cuisses de poulet sur une plaque et faites cuire 20-30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Pad thaï aux crevettes et œuf

900 kcal ● 53g protéine ● 27g lipides ● 104g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
œufs
1 1/2 grand (75g)
nouilles de riz
3 oz (86g)
sauce Pad Thai pour sautés
3 c. à soupe (43g)
limes
1 1/2 fruit (5 cm diam.) (101g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
6 oz (170g)
cacahuètes rôties, écrasé
15 cacahuète(s) (15g)
Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse (5g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
œufs
3 grand (150g)
nouilles de riz
6 oz (171g)
sauce Pad Thai pour sautés
6 c. à soupe (85g)
limes
3 fruit (5 cm diam.) (201g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
3/4 livres (340g)
cacahuètes rôties, écrasé
30 cacahuète(s) (30g)
Ail, coupé en dés
3 gousse (9g)

1. Faites cuire les nouilles de riz selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites sauter jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ une minute.
3. Ajoutez l'œuf et brouillez-le jusqu'à ce qu'il soit légèrement pris, environ 30 secondes.
4. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce que les crevettes et l'œuf soient presque cuits, environ 3 minutes.
5. Ajoutez les nouilles de riz et la sauce Pad Thai et faites cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.
6. Transférez dans une assiette de service et garnissez d'arachides concassées et de quartiers de lime (optionnel).

Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
tomates
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
9 tasse (270g)
tomates
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)
vinaigrette
9 c. à soupe (mL)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Wedges de patate douce

434 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 60g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
sel
5/6 c. à café (5g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

Pour les 2 repas :

huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
sel
1 2/3 c. à café (10g)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
patates douces, coupé en quartiers
3 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (700g)

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.

Ailes de poulet Buffalo

12 oz - 507 kcal ● 43g protéine ● 37g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/8 c. à soupe (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
ailes de poulet, avec peau, crues
3/4 lb (341g)
sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/2 lb (681g)
sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
6. Servir.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Quesadilla cheeseburger

1 quesadilla(s) - 500 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

tortillas de farine

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

bœuf haché (93% maigre)

3 oz (85g)

fromage cheddar

3 c. à s., râpé (21g)

ketchup

2 c. à soupe (34g)

tomates, haché

2 tranche(s), fine/petite (30g)

cornichons sucrés, haché

4 chips (30g)

Pour les 2 repas :

tortillas de farine

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

bœuf haché (93% maigre)

6 oz (170g)

fromage cheddar

6 c. à s., râpé (42g)

ketchup

4 c. à soupe (68g)

tomates, haché

4 tranche(s), fine/petite (60g)

cornichons sucrés, haché

8 chips (60g)

1. Faire dorer le bœuf dans une poêle à feu moyen jusqu'à cuisson complète. Assaisonner d'une pincée de sel/poivre et mettre de côté.
2. Vaporiser une grande poêle d'un spray de cuisson et placer une tortilla au fond.
3. Garnir un côté de la tortilla avec le bœuf, le fromage, les tomates et les cornichons et replier l'autre moitié de la tortilla par-dessus. Griller la tortilla jusqu'à ce qu'elle soit dorée puis la retourner et griller l'autre côté.
4. Retirer de la poêle et couper en triangles à l'aide d'une roulette à pizza. Servir avec du ketchup.

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 307 kcal ● 12g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

1/3 tasse (49g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

2/3 tasse (97g)

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