

# Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle de 3300 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

3322 kcal ● 209g protéine (25%) ● 199g lipides (54%) ● 123g glucides (15%) ● 50g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 30g de lipides



**Raisins**  
87 kcal



**Bol petit-déjeuner aux saucisses de poulet et blancs d'œufs**  
468 kcal

### Collations

395 kcal, 20g de protéines, 28g glucides nets, 21g de lipides



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal



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



**Pois chiches rôtis**  
1/4 tasse- 138 kcal

### Déjeuner

1240 kcal, 64g de protéines, 54g glucides nets, 82g de lipides



**Sandwich au fromage grillé**  
2 sandwich(s)- 990 kcal



**Fromage en ficelle**  
3 bâton(s)- 248 kcal

### Dîner

1135 kcal, 89g de protéines, 20g glucides nets, 66g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
4 demi poivron(s)- 911 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

## Day 2

3322 kcal ● 209g protéine (25%) ● 199g lipides (54%) ● 123g glucides (15%) ● 50g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 30g de lipides



**Raisins**  
87 kcal



**Bol petit-déjeuner aux saucisses de poulet et blancs d'œufs**  
468 kcal

### Collations

395 kcal, 20g de protéines, 28g glucides nets, 21g de lipides



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal



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



**Pois chiches rôtis**  
1/4 tasse- 138 kcal

### Déjeuner

1240 kcal, 64g de protéines, 54g glucides nets, 82g de lipides



**Sandwich au fromage grillé**  
2 sandwich(s)- 990 kcal



**Fromage en ficelle**  
3 bâton(s)- 248 kcal

### Dîner

1135 kcal, 89g de protéines, 20g glucides nets, 66g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
4 demi poivron(s)- 911 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

## Day 3

3268 kcal ● 244g protéine (30%) ● 147g lipides (40%) ● 203g glucides (25%) ● 41g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 41g de lipides



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Poêlée chou et bacon**

312 kcal

### Collations

425 kcal, 42g de protéines, 30g glucides nets, 14g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Bœuf séché (jerky)**

220 kcal

### Déjeuner

1130 kcal, 87g de protéines, 105g glucides nets, 32g de lipides



**Sandwich salade de thon à l'avocat**

2 sandwich(s)- 740 kcal



**Nectarine**

2 nectarine(s)- 140 kcal



**Cottage cheese et miel**

1 tasse(s)- 249 kcal

### Dîner

1180 kcal, 88g de protéines, 61g glucides nets, 60g de lipides



**Légumes mélangés**

2 tasse(s)- 194 kcal



**Côtelettes de porc poêlées**

3 côtelette(s) pour le petit-déjeuner- 987 kcal

## Day 4

3277 kcal ● 275g protéine (34%) ● 150g lipides (41%) ● 172g glucides (21%) ● 35g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 41g de lipides



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Poêlée chou et bacon**

312 kcal

### Collations

425 kcal, 42g de protéines, 30g glucides nets, 14g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Bœuf séché (jerky)**

220 kcal

### Déjeuner

1135 kcal, 59g de protéines, 75g glucides nets, 60g de lipides



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**

2 1/2 sandwich(s)- 1019 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

113 kcal

### Dîner

1185 kcal, 146g de protéines, 60g glucides nets, 35g de lipides



**Lentilles**

405 kcal



**Tilapia poêlé**

21 oz- 782 kcal


Day 5

3261 kcal● 226g protéine (28%)● 179g lipides (49%)● 147g glucides (18%)● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner


535 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 41g de lipides

Amandes rôties  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Poêlée chou et bacon  
312 kcal

Collations


425 kcal, 42g de protéines, 30g glucides nets, 14g de lipides


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

Bœuf séché (jerky)  
220 kcal

Déjeuner

1135 kcal, 59g de protéines, 75g glucides nets, 60g de lipides


Sandwich au fromage, champignons et romarin  
2 1/2 sandwich(s)- 1019 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates  
113 kcal

Dîner

1170 kcal, 97g de protéines, 35g glucides nets, 64g de lipides

Salade de thon à l'avocat  
873 kcal


Lait  
2 tasse(s)- 298 kcal


Day 6

3290 kcal● 246g protéine (30%)● 139g lipides (38%)● 221g glucides (27%)● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 37g de protéines, 53g glucides nets, 20g de lipides


Fromage cottage et ananas  
186 kcal

Compote de pommes  
171 kcal

Amandes rôties  
1/4 tasse(s)- 222 kcal


Collations

410 kcal, 25g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides

Pommes et dip protéiné  
408 kcal

Déjeuner


1130 kcal, 86g de protéines, 64g glucides nets, 54g de lipides

Sandwich dinde, concombre & aneth  
2 sandwich(s)- 901 kcal

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

Dîner

1170 kcal, 98g de protéines, 73g glucides nets, 47g de lipides

Tilapia en croûte d'amandes  
14 oz- 988 kcal

Purée de patates douces  
183 kcal

Day 7

3290 kcal ● 246g protéine (30%) ● 139g lipides (38%) ● 221g glucides (27%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 37g de protéines, 53g glucides nets, 20g de lipides



Fromage cottage et ananas  
186 kcal



Compote de pommes  
171 kcal



Amandes rôties  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Collations

410 kcal, 25g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Pommes et dip protéiné  
408 kcal

Déjeuner

1130 kcal, 86g de protéines, 64g glucides nets, 54g de lipides



Sandwich dinde, concombre & aneth  
2 sandwich(s)- 901 kcal



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

Dîner

1170 kcal, 98g de protéines, 73g glucides nets, 47g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes  
14 oz- 988 kcal



Purée de patates douces  
183 kcal



## Collations

- ☐ petite barre de granola  
2 barre (50g)
- ☐ barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)
- ☐ jerky de bœuf  
1/2 livres (255g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
4 grand (200g)
- ☐ blancs d'œufs  
1 tasse (243g)
- ☐ beurre  
4 1/2 c. à soupe (62g)
- ☐ fromage tranché  
13 1/4 oz (376g)
- ☐ fromage en ficelle  
6 bâtonnet (168g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
3 tasse (678g)
- ☐ fromage  
2 1/2 tasse, râpé (283g)
- ☐ lait entier  
2 tasse(s) (480mL)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
2 1/2 conteneur (445g)

## Autre

- ☐ pois chiches rôtis  
1/2 tasse (57g)
- ☐ Saucisse de petit-déjeuner au poulet  
8 morceau(s) (240g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
9 tasse (270g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins  
3 tasse (276g)
- ☐ avocats  
4 1/2 avocat(s) (905g)
- ☐ jus de citron vert  
7 c. à café (mL)
- ☐ nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ ananas en conserve  
1/2 tasse, morceaux (91g)
- ☐ compote de pommes  
6 barquette à emporter (~115 g) (732g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2 livres (960g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
11 g (11g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (4g)
- ☐ piment de Cayenne  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ sel assaisonné  
3/8 c. à café (2g)
- ☐ romarin séché  
1 1/4 c. à café (2g)
- ☐ cannelle  
2 c. à café (5g)
- ☐ aneth séché  
1 c. à café (1g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
7 boîte (1204g)
- ☐ tilapia, cru  
3 lb (1372g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
13 1/4 oz (376g)

## Confiseries

- ☐ miel  
4 c. à café (28g)

## Produits de porc

- ☐ bacon cru  
6 tranche(s) (170g)
- ☐ côte de porc, avec os  
3 côtelette petit-déjeuner (336g)

## Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage  
1 1/6 tasse(s) (144g)

## Boissons

- ☐ eau  
2 1/3 tasse(s) (558mL)

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

### Graisses et huiles

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

### Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
2 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (276g)
- ☐ poivron  
4 grand (656g)
- ☐ oignon  
1 3/4 petit (123g)
- ☐ chou  
3 tasse, haché (267g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
2 tasse (270g)
- ☐ champignons  
1/2 livres (213g)
- ☐ concombre  
24 tranches (168g)
- ☐ patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
9 1/4 c. à s. (112g)
- ☐ beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)

### Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde  
1 livres (454g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Raisins

87 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 1/2 tasse (138g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
3 tasse (276g)

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

## Bol petit-déjeuner aux saucisses de poulet et blancs d'œufs

468 kcal ● 36g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**blancs d'œufs**  
1/2 tasse (122g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**Saucisse de petit-déjeuner au poulet**  
4 morceau(s) (120g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**blancs d'œufs**  
1 tasse (243g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**Saucisse de petit-déjeuner au poulet**  
8 morceau(s) (240g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)

1. Cuissez les saucisses de poulet selon les instructions du paquet. Coupez-les en morceaux et réservez.
2. Ajoutez de l'huile dans une poêle à feu doux. Versez les blancs d'œufs et brouillez-les jusqu'à ce qu'ils deviennent opaques et fermes.
3. Transférez les blancs d'œufs dans un bol et ajoutez les saucisses de poulet, les tomates et l'avocat. Assaisonnez avec une pincée de sel/poivre et servez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**amandes**

3/4 tasse, entière (107g)

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

### Poêlée chou et bacon

312 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bacon cru**

2 tranche(s) (57g)

**chou**

1 tasse, haché (89g)

Pour les 3 repas :

**bacon cru**

6 tranche(s) (170g)

**chou**

3 tasse, haché (267g)

1. Ajouter le bacon dans une poêle à feu moyen. Cuire 4–5 minutes, retourner, puis cuire encore 3–4 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférer le bacon sur une assiette tapissée de papier absorbant pour égoutter, en laissant le gras du bacon dans la poêle.
2. Ajouter le chou dans la poêle et cuire dans le gras du bacon 5–7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Transférer le chou cuit dans un bol, émietter le bacon par-dessus et assaisonner de poivre selon le goût, si désiré. Servir.



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Fromage cottage et ananas

186 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1 tasse (226g)

**ananas en conserve, égoutté**

4 c. à s., morceaux (45g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

2 tasse (452g)

**ananas en conserve, égoutté**

1/2 tasse, morceaux (91g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

### Compote de pommes

171 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 37g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**compote de pommes**

3 barquette à emporter (~115 g)  
(366g)

Pour les 2 repas :

**compote de pommes**

6 barquette à emporter (~115 g)  
(732g)

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

### 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.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich au fromage grillé

2 sandwich(s) - 990 kcal ● 43g protéine ● 65g lipides ● 49g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

4 tranche (128g)

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

**fromage tranché**

4 tranche (28 g chacune) (112g)

Pour les 2 repas :

**pain**

8 tranche (256g)

**beurre**

4 c. à soupe (57g)

**fromage tranché**

8 tranche (28 g chacune) (224g)

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

### Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**

3 bâtonnet (84g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**

6 bâtonnet (168g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Sandwich salade de thon à l'avocat

2 sandwich(s) - 740 kcal ● 55g protéine ● 29g lipides ● 51g glucides ● 15g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

**poivre noir**

1 trait (0g)

**sel**

1 trait (0g)

**jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**pain**

4 tranche (128g)

**thon en conserve, égoutté**

1 boîte (172g)

**oignon, haché finement**

1/4 petit (18g)

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.

### Nectarine

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



Donne 2 nectarine(s) portions

**nectarine, dénoyauté**

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

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

### Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1 tasse (226g)

**miel**

4 c. à café (28g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

2 1/2 sandwich(s) - 1019 kcal ● 57g protéine ● 53g lipides ● 67g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
5 tranche(s) (160g)  
**fromage**  
1 1/4 tasse, râpé (141g)  
**champignons**  
1/4 livres (106g)  
**romarin séché**  
5/8 c. à café (1g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/4 tasse (38g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
10 tranche(s) (320g)  
**fromage**  
2 1/2 tasse, râpé (283g)  
**champignons**  
1/2 livres (213g)  
**romarin séché**  
1 1/4 c. à café (2g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/2 tasse (75g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**tomates**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 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)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich dinde, concombre & aneth

2 sandwich(s) - 901 kcal ● 78g protéine ● 36g lipides ● 59g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**charcuterie de dinde**  
1/2 livres (227g)  
**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**fromage tranché**  
4 tranche (19 g chacune) (76g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)  
**aneth séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**concombre, haché**  
12 tranches (84g)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de dinde**  
1 livres (454g)  
**pain**  
8 tranche(s) (256g)  
**fromage tranché**  
8 tranche (19 g chacune) (152g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)  
**aneth séché**  
1 c. à café (1g)  
**concombre, haché**  
24 tranches (168g)

1. Mélangez le concombre haché, le yaourt grec, l'aneth et un peu de sel/poivre dans un petit bol jusqu'à ce que le concombre soit bien enrobé.
2. Assemblez le sandwich en plaçant le fromage et la dinde sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez le mélange de concombre puis la tranche supérieure de pain. Servez.

### 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.



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**petite barre de granola**  
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

**petite barre de granola**  
2 barre (50g)

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

### Œufs bouillis

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



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)

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.

### 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 2 repas :

**pois chiches rôtis**  
1/2 tasse (57g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### 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 3 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
3 barre (120g)

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

---

### Bœuf séché (jerky)

220 kcal ● 32g protéine ● 2g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jerky de bœuf**  
3 oz (85g)

Pour les 3 repas :

**jerky de bœuf**  
1/2 livres (255g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pommes et dip protéiné

408 kcal ● 25g protéine ● 17g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
1 conteneur (170g)  
**cannelle**  
1 c. à café (3g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**pommes, tranché**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
2 conteneur (340g)  
**cannelle**  
2 c. à café (5g)  
**beurre de cacahuète**  
4 c. à soupe (64g)  
**pommes, tranché**  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

1. Ouvrez le pot de yaourt grec et ajoutez le beurre de cacahuète et la cannelle (ou mélangez-les dans un petit bol). Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Coupez une pomme en tranches.
3. Trempez les tranches de pomme dans le dip et dégustez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**poivron**  
2 grand (328g)  
**oignon**  
1/2 petit (35g)  
**thon en conserve, égoutté**  
2 boîte (344g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
2 avocat(s) (402g)  
**jus de citron vert**  
4 c. à café (mL)  
**sel**  
4 trait (2g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**poivron**  
4 grand (656g)  
**oignon**  
1 petit (70g)  
**thon en conserve, égoutté**  
4 boîte (688g)

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. Évider 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.

### 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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Légumes mélangés

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



Donne 2 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**

2 tasse (270g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Côtelettes de porc poêlées

3 côtelette(s) pour le petit-déjeuner - 987 kcal ● 79g protéine ● 58g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3 côtelette(s) pour le petit-déjeuner portions

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**côte de porc, avec os**

3 côtelette petit-déjeuner (336g)

**farine tout usage**

3/8 tasse(s) (47g)

**piment de Cayenne**

3/8 c. à café (1g)

**huile**

3 c. à s. (mL)

**beurre**

3/8 c. à soupe (5g)

**sel assaisonné**

3/8 c. à café (2g)

1. Salez et poivrez les deux faces des côtelettes de porc.
2. Mélangez la farine avec un peu de cayenne, du sel et du poivre noir. Enrobez chaque côté des côtelettes avec ce mélange de farine, puis réservez-les sur une assiette.
3. Faites chauffer l'huile de canola à feu moyen à moyen-vif. Ajoutez le beurre. Quand le beurre a fondu et que le mélange beurre/huile est chaud, faites cuire 3 côtelettes à la fois, 2 à 3 minutes du premier côté. Retournez et faites cuire jusqu'à ce que les côtelettes soient bien dorées de l'autre côté, 1 à 2 minutes (vérifiez qu'il ne reste pas de jus rosé). Retirez sur une assiette et répétez avec les côtelettes restantes.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



**eau**  
2 1/3 tasse(s) (559mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
9 1/3 c. à s. (112g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Tilapia poêlé

21 oz - 782 kcal ● 118g protéine ● 34g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 21 oz portions

**huile d'olive**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
7/8 c. à café, moulu (2g)  
**sel**  
7/8 c. à café (5g)  
**tilapia, cru**  
1 1/3 lb (588g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



#### avocats

1 avocat(s) (201g)

#### jus de citron vert

2 c. à café (mL)

#### sel

2 trait (1g)

#### poivre noir

2 trait (0g)

#### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

#### thon en conserve

2 boîte (344g)

#### tomates

1/2 tasse, haché (90g)

#### oignon, haché finement

1/2 petit (35g)

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.

### Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

#### lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tilapia en croûte d'amandes

14 oz - 988 kcal ● 95g protéine ● 47g lipides ● 37g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
9 1/3 c. à s., émincé (63g)  
**tilapia, cru**  
7/8 lb (392g)  
**farine tout usage**  
3/8 tasse(s) (49g)  
**sel**  
2 1/3 trait (1g)  
**huile d'olive**  
1 1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
56 c. à c., émincé (126g)  
**tilapia, cru**  
1 3/4 lb (784g)  
**farine tout usage**  
3/4 tasse(s) (97g)  
**sel**  
4 2/3 trait (2g)  
**huile d'olive**  
2 1/3 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.

### 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.