

Meal Plan - Plan alimentaire macro à 1500 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

1543 kcal ● 99g protéine (26%) ● 42g lipides (24%) ● 152g glucides (39%) ● 41g fibres (11%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



[Fromage en ficelle](#)

2 bâton(s)- 165 kcal



[Compote de pommes](#)

57 kcal



[Kiwi](#)

1 kiwi- 47 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



[Yaourt et concombre](#)

132 kcal



[Pamplemousse](#)

1 pamplemousse- 119 kcal

Déjeuner

545 kcal, 25g de protéines, 68g glucides nets, 9g de lipides



[Ragoût de haricots noirs et patate douce](#)

415 kcal



[Pain naan](#)

1/2 morceau(x)- 131 kcal

Dîner

480 kcal, 42g de protéines, 26g glucides nets, 19g de lipides



[Côtelettes de porc au miel et chipotle](#)

309 kcal



[Lentilles](#)

87 kcal



[Pois mange-tout](#)

82 kcal

Day 2

1543 kcal ● 99g protéine (26%) ● 42g lipides (24%) ● 152g glucides (39%) ● 41g fibres (11%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Compote de pommes
57 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt et concombre
132 kcal



Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal

Déjeuner

545 kcal, 25g de protéines, 68g glucides nets, 9g de lipides



Ragoût de haricots noirs et patate douce
415 kcal



Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Dîner

480 kcal, 42g de protéines, 26g glucides nets, 19g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle
309 kcal



Lentilles
87 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Day 3

1494 kcal ● 99g protéine (26%) ● 71g lipides (43%) ● 96g glucides (26%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Salade œuf & avocat sur toast
1 toast(s)- 212 kcal



Œufs frites de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt et concombre
132 kcal



Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal

Déjeuner

465 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 28g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates
257 kcal



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Dîner

485 kcal, 38g de protéines, 28g glucides nets, 23g de lipides



Salade aux galettes de saumon
1 galette (~3 oz chacune)- 299 kcal



Cottage cheese et miel
3/4 tasse(s)- 187 kcal

Day 4

1499 kcal ● 98g protéine (26%) ● 73g lipides (44%) ● 95g glucides (25%) ● 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

255 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 5g de lipides



Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s)- 67 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

465 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 28g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates

257 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Dîner

485 kcal, 38g de protéines, 28g glucides nets, 23g de lipides



Salade aux galettes de saumon

1 galette (~3 oz chacune)- 299 kcal



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal

Day 5

1486 kcal ● 99g protéine (27%) ● 74g lipides (45%) ● 81g glucides (22%) ● 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Œufs avec avocat et salsa

254 kcal

Collations

255 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 5g de lipides



Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s)- 67 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

470 kcal, 31g de protéines, 30g glucides nets, 22g de lipides



Ailes de poulet BBQ

8 oz- 363 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal

Dîner

440 kcal, 35g de protéines, 7g glucides nets, 27g de lipides



Salade de thon à l'avocat

327 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

Day 6

1463 kcal ● 100g protéine (27%) ● 67g lipides (41%) ● 92g glucides (25%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Œufs avec avocat et salsa
254 kcal

Collations

170 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 5g de lipides



Pamplermousse
1/2 pamplermousse- 59 kcal



Pepperoni de dinde
26 tranche(s)- 111 kcal

Déjeuner

470 kcal, 31g de protéines, 30g glucides nets, 22g de lipides



Ailes de poulet BBQ
8 oz- 363 kcal



Bâtonnets de carotte
4 carotte(s)- 108 kcal

Dîner

505 kcal, 38g de protéines, 38g glucides nets, 20g de lipides



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal



Burgers teriyaki
1 burger(s)- 399 kcal

Day 7

1506 kcal ● 94g protéine (25%) ● 68g lipides (41%) ● 103g glucides (27%) ● 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Œufs avec avocat et salsa
254 kcal

Collations

170 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 5g de lipides



Pamplermousse
1/2 pamplermousse- 59 kcal



Pepperoni de dinde
26 tranche(s)- 111 kcal

Déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 41g glucides nets, 23g de lipides



Côtelettes de porc au cumin et coriandre
1/2 côtelette(s)- 214 kcal



Salade tomate et avocat
117 kcal



Purée de patates douces
183 kcal

Dîner

505 kcal, 38g de protéines, 38g glucides nets, 20g de lipides



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal



Burgers teriyaki
1 burger(s)- 399 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)
- ☐ ghee
2 c. à café (9g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 1/4 tasse (509g)
- ☐ beurre
1 c. à café (5g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
2 concombre (21 cm) (583g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)
- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)
- ☐ oignon
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (67g)
- ☐ patates douces
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
- ☐ concentré de tomate
1 1/3 c. à soupe (21g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
- ☐ tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (236g)
- ☐ carottes
12 3/4 moyen (776g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse
5 grand (env. 11,5 cm diam.) (1660g)
- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ kiwi
6 fruit (414g)
- ☐ jus de citron
1 fl oz (mL)
- ☐ avocats
3 avocat(s) (595g)
- ☐ jus de citron vert
3/8 fl oz (mL)

Confiseries

- ☐ miel
11 c. à café (77g)
- ☐ confiture
1 c. à café (7g)

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
5/6 lb (376g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
4 c. à s. (48g)
- ☐ haricots noirs
1 1/3 boîte(s) (585g)
- ☐ cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)
- ☐ pain
1/4 livres (96g)
- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
4 tasse (122g)
- ☐ poulet rôisserie cuit
6 oz (170g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)
- ☐ sauce teriyaki
2 c. à soupe (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte
5 oz (142g)
- ☐ thon en conserve
3/4 boîte (129g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
4 c. à s. (70g)

Graisses et huiles

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

Boissons

- ☐ eau
3 tasse (730mL)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel
2 1/4 g (2g)
- ☐ cumin moulu
1/8 oz (4g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/4 g (0g)
- ☐ coriandre moulue
1/4 c. à soupe (1g)

- ☐ salsa
4 1/2 c. à soupe (81g)

Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
1 lb (454g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
3/4 livres (340g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ Pepperoni de dinde
52 tranches (92g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

compote de pommes
1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs, cuits durs et refroidis

1 grand (50g)

pain

1 tranche(s) (32g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

avocats

1/6 avocat(s) (34g)

mélange de jeunes pousses

2 2/3 c. à s. (5g)

Pour les 2 repas :

œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

pain

2 tranche(s) (64g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

mélange de jeunes pousses

1/3 tasse (10g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Faites griller le pain et garnissez de verdure et du mélange d'œufs. Servez.

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/4 c. à café (mL)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

1 c. à café (7g)

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

4 c. à s. (57g)

Pour les 3 repas :

miel

3 c. à café (21g)

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

3/4 tasse (170g)

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

Œufs avec avocat et salsa

254 kcal ● 9g protéine ● 20g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

œufs

1 grand (50g)

salsa

1 1/2 c. à soupe (27g)

Pour les 3 repas :

avocats, coupé en dés

1 1/2 avocat(s) (302g)

œufs

3 grand (150g)

salsa

4 1/2 c. à soupe (81g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence (brouillés, au plat, etc.)
2. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre et garnir avec l'avocat en dés et la salsa.
3. Servir.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 46g glucides ● 24g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

2/3 gousse(s) (2g)

oignon, haché

1/3 petit (23g)

patates douces, coupé en cubes

1/3 patate douce, 12,5 cm de long
(70g)

concentré de tomate

2/3 c. à soupe (11g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

jus de citron

1/3 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

haricots noirs, égoutté

2/3 boîte(s) (293g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 1/3 gousse(s) (4g)

oignon, haché

2/3 petit (47g)

patates douces, coupé en cubes

2/3 patate douce, 12,5 cm de long
(140g)

concentré de tomate

1 1/3 c. à soupe (21g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

16 c. à s., haché (40g)

jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

haricots noirs, égoutté

1 1/3 boîte(s) (585g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain naan

1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan

1 morceau(x) (90g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de poulet rôti et tomates

257 kcal ● 20g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en quartiers

1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(46g)

jus de citron

1/2 c. à café (mL)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

concombre, coupé en tranches

1/8 concombre (21 cm) (38g)

poulet rôti

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en quartiers

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(91g)

jus de citron

1 c. à café (mL)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

concombre, coupé en tranches

1/4 concombre (21 cm) (75g)

poulet rôti

6 oz (170g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi

2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

kiwi

4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Ailes de poulet BBQ

8 oz - 363 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 14g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce barbecue

2 c. à s. (35g)

ailes de poulet, avec peau, crues

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue

4 c. à s. (70g)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 lb (454g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
3. Faites cuire au four environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Égouttez le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Optionnel : lorsque le poulet est presque cuit, réchauffez la sauce barbecue dans une casserole jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
5. Sortez les ailes du four et mélangez-les avec la sauce barbecue pour bien les enrober.
6. Servez.

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

4 moyen (244g)

Pour les 2 repas :

carottes

8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.
-

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1/2 côtelette(s) - 214 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 côtelette(s) portions

huile d'olive, divisé

1/2 c. à soupe (mL)

Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

1/2 morceau (93g)

coriandre moulue

1/4 c. à soupe (1g)

cumin moulu

1/4 c. à soupe (2g)

sel

1/8 c. à café (1g)

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.

Salade tomate et avocat

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



tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

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.

Purée de patates douces

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



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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Yaourt et concombre

132 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec faible en gras

1/2 tasse (140g)

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec faible en gras

1 1/2 tasse (420g)

concombre

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse

3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s) - 67 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture

1/2 c. à café (4g)

beurre

1/2 c. à café (2g)

pain

1/2 tranche (16g)

Pour les 2 repas :

confiture

1 c. à café (7g)

beurre

1 c. à café (5g)

pain

1 tranche (32g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :
pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pamplemousse
1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :
pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Pepperoni de dinde
26 tranche(s) - 111 kcal ● 14g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pepperoni de dinde
26 tranches (46g)

Pour les 2 repas :
Pepperoni de dinde
52 tranches (92g)

1. Bon appétit.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal ● 31g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 c. à café (mL)

eau

1/2 c. à soupe (8mL)

assaisonnement chipotle

1/4 c. à café (1g)

miel

1 c. à café (7g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

5 oz (142g)

ghee

1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

eau

1 c. à soupe (15mL)

assaisonnement chipotle

1/2 c. à café (1g)

miel

2 c. à café (14g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

10 oz (283g)

ghee

2 c. à café (9g)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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.

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade aux galettes de saumon

1 galette (~3 oz chacune) - 299 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, coupé en tranches
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, haché
1/2 tomate Roma (40g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
œufs
1/2 grand (25g)
saumon en boîte
2 1/2 oz (71g)

Pour les 2 repas :

avocats, coupé en tranches
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, haché
1 tomate Roma (80g)
huile
1 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
œufs
1 grand (50g)
saumon en boîte
5 oz (142g)

1. Dans un petit bol, mélangez le saumon, l'œuf, le citron et le sel/poivre (au goût) jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé. Formez des galettes (environ 3 oz par galette).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire les galettes de saumon quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur et cuites à l'intérieur.
3. Mélangez la salade verte avec l'avocat, la tomate et la vinaigrette et déposez la galette de saumon dessus. Servez.

Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

3 c. à café (21g)

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

3/4 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

miel

6 c. à café (42g)

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

1 1/2 tasse (339g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



oignon, haché finement

1/6 petit (13g)

tomates

3 c. à s., haché (34g)

thon en conserve

3/4 boîte (129g)

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

jus de citron vert

3/4 c. à café (mL)

avocats

3/8 avocat(s) (75g)

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.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)



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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, tranché

2 grand (144g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

carottes, tranché

4 grand (288g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Burgers teriyaki

1 burger(s) - 399 kcal ● 37g protéine ● 15g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/4 c. à café (mL)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

sauce teriyaki

1 c. à soupe (mL)

concombre

4 tranches (28g)

bœuf haché (93% maigre)

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

sauce teriyaki

2 c. à soupe (mL)

concombre

8 tranches (56g)

bœuf haché (93% maigre)

3/4 livres (340g)

1. Assaisonner généreusement le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Façonner le bœuf en forme de hamburger.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le hamburger et cuire, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à la cuisson désirée, environ 2–4 minutes de chaque côté.
4. Retirer le hamburger de la poêle et badigeonner de sauce teriyaki.
5. Placer le hamburger sur la moitié inférieure du pain et garnir de tranches de concombre. Refermer avec la moitié supérieure et servir.