

Meal Plan - Plan alimentaire macro de 2 000 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

2054 kcal ● 136g protéine (26%) ● 124g lipides (54%) ● 77g glucides (15%) ● 21g fibres (4%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides



Pistaches
188 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt nature
1/2 tasse(s)- 77 kcal



Graines de tournesol
90 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Déjeuner

735 kcal, 44g de protéines, 40g glucides nets, 39g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

675 kcal, 53g de protéines, 14g glucides nets, 44g de lipides



Tomates rôties
2 tomate(s)- 119 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
8 oz- 558 kcal

Day 2

2039 kcal ● 151g protéine (30%) ● 95g lipides (42%) ● 118g glucides (23%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides



Pistaches
188 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt nature
1/2 tasse(s)- 77 kcal



Graines de tournesol
90 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Déjeuner

760 kcal, 45g de protéines, 56g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde
1 cuisse(s)- 427 kcal



Purée de patates douces
183 kcal

Dîner

635 kcal, 68g de protéines, 39g glucides nets, 19g de lipides



Salade de chou kale simple
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal



Bol porc, brocoli et patate douce
554 kcal

Day 3

1979 kcal ● 146g protéine (29%) ● 87g lipides (40%) ● 123g glucides (25%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Collations

305 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Déjeuner

695 kcal, 43g de protéines, 63g glucides nets, 25g de lipides



Wedges de patate douce

174 kcal



Burgers teriyaki

1 burger(s)- 399 kcal



Salade composée

121 kcal

Dîner

635 kcal, 68g de protéines, 39g glucides nets, 19g de lipides



Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s)- 83 kcal



Bol porc, brocoli et patate douce

554 kcal

Day 4

1960 kcal ● 130g protéine (26%) ● 87g lipides (40%) ● 131g glucides (27%) ● 32g fibres (7%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Collations

305 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Déjeuner

695 kcal, 43g de protéines, 63g glucides nets, 25g de lipides



Wedges de patate douce

174 kcal



Burgers teriyaki

1 burger(s)- 399 kcal



Salade composée

121 kcal

Dîner

620 kcal, 52g de protéines, 48g glucides nets, 19g de lipides



Salade de tomates et concombre

141 kcal



Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal

Day 5

1997 kcal ● 132g protéine (26%) ● 59g lipides (27%) ● 197g glucides (39%) ● 37g fibres (7%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Collations

235 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

690 kcal, 63g de protéines, 67g glucides nets, 13g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s)- 520 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal

Dîner

725 kcal, 29g de protéines, 90g glucides nets, 20g de lipides



Salade composée

182 kcal



Raviolis au fromage

544 kcal

Day 6

1955 kcal ● 162g protéine (33%) ● 56g lipides (26%) ● 168g glucides (34%) ● 32g fibres (7%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 28g de protéines, 51g glucides nets, 9g de lipides



Toast banane et cottage cheese

2 toast(s)- 322 kcal



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

Collations

235 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

690 kcal, 63g de protéines, 67g glucides nets, 13g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s)- 520 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal

Dîner

610 kcal, 57g de protéines, 16g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal

Day 7

2046 kcal ● 127g protéine (25%) ● 67g lipides (29%) ● 200g glucides (39%) ● 34g fibres (7%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 28g de protéines, 51g glucides nets, 9g de lipides



Toast banane et cottage cheese

2 toast(s)- 322 kcal



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

Collations

235 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

780 kcal, 28g de protéines, 100g glucides nets, 24g de lipides



Soupe de poulet aux nouilles

3 boîte(s)- 427 kcal



Petite barre de granola

2 barre(s)- 238 kcal



Banane

1 banane(s)- 117 kcal

Dîner

610 kcal, 57g de protéines, 16g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt nature faible en gras
1 tasse (245g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ œufs
16 grand (800g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
- ☐ lait entier
1 1/3 tasse(s) (319mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ amandes
1/3 tasse, entière (48g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (903g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
5 tasse, haché (200g)
- ☐ patates douces
7 patate douce, 12,5 cm de long (1435g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/4 paquet (355g)
- ☐ carottes
5 moyen (316g)
- ☐ concombre
1 concombre (21 cm) (338g)
- ☐ oignon rouge
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ laitue romaine
3 1/4 cœurs (1625g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
4 betterave(s) (200g)

Graisses et huiles

Confiseries

- ☐ miel
1 c. à soupe (21g)

Boissons

- ☐ eau
6 c. à soupe (91mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)
- ☐ sauce barbecue
1/3 tasse (95g)
- ☐ sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)
- ☐ soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
3 boîte (300 g) (894g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
5 tasse (150g)
- ☐ sauce teriyaki
2 c. à soupe (mL)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ mélange pour sauce ranch
1/2 sachet (28 g) (14g)

Produits de porc

- ☐ filet de porc, cru
1 1/4 lb (567g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
4 moyen (7,5 cm diam.) (728g)
- ☐ banane
2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (280g)

Produits de boulangerie

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
1/2 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
5 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
7/8 lb (397g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 lb (1083g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 1/2 c. à café (10g)
- ☐ thym séché
1 c. à café, moulu (1g)
- ☐ moutarde brune
1 1/4 c. à soupe (19g)
- ☐ romarin séché
1/2 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre balsamique
2 c. à café (mL)
- ☐ poivre noir
1 1/6 c. à café, moulu (3g)
- ☐ paprika
5/6 c. à café (2g)
- ☐ cannelle
4 trait (1g)

- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
- ☐ pain
4 tranche (128g)

Produits de bœuf

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

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés
1/2 livres (227g)

Collations

- ☐ petite barre de granola
2 barre (50g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
œufs
2 grand (100g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
vinaigre balsamique
1 c. à café (mL)
eau
3 c. à soupe (45mL)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
œufs
4 grand (200g)
tomates
1 tasse, haché (180g)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
vinaigre balsamique
2 c. à café (mL)
eau
6 c. à soupe (91mL)
huile
1 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 3 repas :

œufs
12 grand (600g)
huile
3 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast banane et cottage cheese

2 toast(s) - 322 kcal ● 23g protéine ● 4g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, tranché

1 très petit (< 15 cm) (81g)

cannelle

2 trait (1g)

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

1/2 tasse (113g)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

banane, tranché

2 très petit (< 15 cm) (162g)

cannelle

4 trait (1g)

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

1 tasse (226g)

pain

4 tranche (128g)

1. Griller le pain.
2. Garnir le toast de cottage cheese et de rondelles de banane.
3. Saupoudrer de cannelle sur le dessus et servir !

Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Cuisses de poulet miel-moutarde

1 cuisse(s) - 427 kcal ● 39g protéine ● 26g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 1 cuisse(s) portions

cuisses de poulet, avec os et peau, cru

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

miel

1/2 c. à soupe (11g)

thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

moutarde brune

1/2 c. à soupe (8g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers

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

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers

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

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

2/3 c. à café (4g)

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.

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.

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, épluché et râpé ou tranché
1/2 petit (14 cm de long) (25g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/8 concombre (21 cm) (38g)
oignon rouge, tranché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
vinaigrette
1 c. à s. (mL)
tomates, coupé en dés
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)
laitue romaine, râpé
1/2 cœurs (250g)

Pour les 2 repas :

carottes, épluché et râpé ou tranché
1 petit (14 cm de long) (50g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/4 concombre (21 cm) (75g)
oignon rouge, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
vinaigrette
2 c. à s. (mL)
tomates, coupé en dés
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
laitue romaine, râpé
1 cœurs (500g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s) - 520 kcal ● 54g protéine ● 6g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en deux

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

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

sauce barbecue

2 2/3 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en deux

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

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

sauce barbecue

1/3 tasse (95g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effiloche le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

edamame surgelé, décortiqué

1/2 tasse (59g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

2 betterave(s) (100g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

edamame surgelé, décortiqué

1 tasse (118g)

vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

4 betterave(s) (200g)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Soupe de poulet aux nouilles

3 boîte(s) - 427 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 8g fibres



Donne 3 boîte(s) portions

soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée

3 boîte (300 g) (894g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Donne 2 barre(s) portions

petite barre de granola

2 barre (50g)

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

Banane

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



Donne 1 banane(s) portions

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt nature

1/2 tasse(s) - 77 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt nature faible en gras
1/2 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

yaourt nature faible en gras
1 tasse (245g)

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

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
1 oz (28g)

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

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

pommes

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/3 tasse, entière (48g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

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

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 3 repas :

pommes

3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tomate(s) portions

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

8 oz - 558 kcal ● 52g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1/2 livres (227g)

sel

1/8 c. à café (1g)

thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

miel

1/2 c. à soupe (11g)

moutarde brune

3/4 c. à soupe (11g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Bol porc, brocoli et patate douce

554 kcal ● 66g protéine ● 14g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

5/8 lb (284g)

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

huile d'olive

1 2/3 c. à café (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (1g)

Brocoli surgelé

3/8 paquet (118g)

paprika

1/4 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1 1/4 lb (567g)

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

huile d'olive

3 1/3 c. à café (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (3g)

Brocoli surgelé

5/6 paquet (237g)

paprika

3/8 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Dans un petit bol, mélangez le sel, le poivre, le paprika et la moitié de l'huile d'olive jusqu'à homogénéité.
3. Enrobez les patates douces avec ce mélange.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant fréquemment. Mettez de côté.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

concombre, tranché finement

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

vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal ● 49g protéine ● 13g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

3/8 lb (187g)

paprika

3/8 c. à café (1g)

huile d'olive

1 2/3 c. à café (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (3g)

Brocoli surgelé

3/8 paquet (118g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



carottes, épluché et râpé ou tranché

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/6 concombre (21 cm) (56g)

oignon rouge, tranché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

vinaigrette

1 1/2 c. à s. (mL)

tomates, coupé en dés

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

laitue romaine, râpé

3/4 cœurs (375g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Raviolis au fromage

544 kcal ● 22g protéine ● 14g lipides ● 75g glucides ● 8g fibres



raviolis au fromage surgelés

1/2 livres (227g)

sauce pour pâtes

1/3 pot (680 g) (224g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple aux tomates et carottes

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

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

laitue romaine, grossièrement haché

3/4 cœurs (375g)

carottes, tranché

3/8 moyen (23g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(185g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 1/2 cœurs (750g)

carottes, tranché

3/4 moyen (46g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange pour sauce ranch

1/4 sachet (28 g) (7g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange pour sauce ranch

1/2 sachet (28 g) (14g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.