

Meal Plan - Plan alimentaire macro à 2100 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

2217 kcal ● 140g protéine (25%) ● 80g lipides (32%) ● 201g glucides (36%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 22g de lipides



[Toast au beurre et à la confiture](#)

1 tranche(s)- 133 kcal



[Noix](#)

1/8 tasse(s)- 87 kcal



[Œufs bouillis](#)

2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

300 kcal, 10g de protéines, 56g glucides nets, 3g de lipides



[Yaourt faible en matières grasses](#)

1 pot(s)- 181 kcal



[Banane](#)

1 banane(s)- 117 kcal

Déjeuner

805 kcal, 57g de protéines, 84g glucides nets, 19g de lipides



[Mélange de noix](#)

1/8 tasse(s)- 109 kcal



[Sandwich de dinde et houmous](#)

1 sandwich(s)- 349 kcal



[Lentilles](#)

347 kcal

Dîner

755 kcal, 55g de protéines, 43g glucides nets, 35g de lipides



[Salade saumon et artichaut](#)

210 kcal



[Cottage cheese et miel](#)

1 tasse(s)- 249 kcal



[Amandes rôties](#)

1/3 tasse(s)- 296 kcal

Day 2

2134 kcal ● 146g protéine (27%) ● 80g lipides (34%) ● 181g glucides (34%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 22g de lipides



[Toast au beurre et à la confiture](#)

1 tranche(s)- 133 kcal



[Noix](#)

1/8 tasse(s)- 87 kcal



[Œufs bouillis](#)

2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

300 kcal, 10g de protéines, 56g glucides nets, 3g de lipides



[Yaourt faible en matières grasses](#)

1 pot(s)- 181 kcal



[Banane](#)

1 banane(s)- 117 kcal

Déjeuner

725 kcal, 57g de protéines, 41g glucides nets, 32g de lipides



[Cuisses de poulet au four](#)

6 oz- 385 kcal



[Haricots lima au beurre](#)

165 kcal



[Lentilles](#)

174 kcal

Dîner

755 kcal, 60g de protéines, 66g glucides nets, 23g de lipides



[Farro](#)

1 tasses, cuites- 370 kcal



[Cuisses de poulet simples](#)

9 oz- 383 kcal

Day 3

2085 kcal ● 189g protéine (36%) ● 67g lipides (29%) ● 158g glucides (30%) ● 23g fibres (4%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 16g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



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

Collations

280 kcal, 15g de protéines, 49g glucides nets, 1g de lipides



Dattes
1/4 tasse- 154 kcal



Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal

Déjeuner

695 kcal, 91g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



Haricots lima au beurre
165 kcal



Poitrine de poulet simple
13 1/3 oz- 529 kcal

Dîner

755 kcal, 60g de protéines, 66g glucides nets, 23g de lipides



Farro
1 tasses, cuites- 370 kcal



Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal

Day 4

2062 kcal ● 150g protéine (29%) ● 68g lipides (30%) ● 184g glucides (36%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 16g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



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

Collations

280 kcal, 15g de protéines, 49g glucides nets, 1g de lipides



Dattes
1/4 tasse- 154 kcal



Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal

Déjeuner

700 kcal, 45g de protéines, 46g glucides nets, 33g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Salade de poulet tzatziki dans une pita
1/2 pita(s)- 222 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Dîner

725 kcal, 69g de protéines, 61g glucides nets, 19g de lipides



Purée de pommes de terre instantanée
276 kcal



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
447 kcal

Day 5

2049 kcal ● 159g protéine (31%) ● 79g lipides (35%) ● 150g glucides (29%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 16g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Salade œuf & avocat

133 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

280 kcal, 15g de protéines, 49g glucides nets, 1g de lipides



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Déjeuner

715 kcal, 56g de protéines, 27g glucides nets, 39g de lipides



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

8 oz- 565 kcal

Dîner

715 kcal, 71g de protéines, 49g glucides nets, 22g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Salade edamame et betterave

257 kcal

Day 6

2028 kcal ● 168g protéine (33%) ● 88g lipides (39%) ● 115g glucides (23%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 16g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Salade œuf & avocat

133 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

255 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Bœuf séché (jerky)

146 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Déjeuner

715 kcal, 56g de protéines, 27g glucides nets, 39g de lipides



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

8 oz- 565 kcal

Dîner

715 kcal, 71g de protéines, 49g glucides nets, 22g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Salade edamame et betterave

257 kcal

Day 7

2117 kcal ● 163g protéine (31%) ● 79g lipides (34%) ● 159g glucides (30%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 16g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Salade œuf & avocat

133 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

255 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Bœuf séché (jerky)

146 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Déjeuner

770 kcal, 36g de protéines, 98g glucides nets, 18g de lipides



Clémentine

4 clémentine(s)- 156 kcal



Lentilles

289 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal

Dîner

750 kcal, 86g de protéines, 23g glucides nets, 34g de lipides



Poulet marsala

12 oz de poulet- 699 kcal



Purée de pommes de terre instantanée

52 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 1/2 tasse (565g)
- ☐ beurre
5 c. à café (23g)
- ☐ œufs
7 grand (350g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
2 c. à s. (35g)
- ☐ lait entier
3 1/2 tasse(s) (811mL)
- ☐ fromage tranché
1 tranche (21 g chacune) (21g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)
- ☐ dattes dénoyautées
3/4 tasse (150g)
- ☐ poires
1 moyen (178g)
- ☐ avocats
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)
- ☐ jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ clémentines
4 fruit (296g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (677g)
- ☐ artichauts en conserve
1/3 tasse de fonds (56g)
- ☐ haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
- ☐ préparation pour purée de pommes de terre
3 oz (90g)
- ☐ courgette
3/8 moyen (74g)
- ☐ poivron rouge
3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte
3 oz (85g)
- ☐ tilapia, cru
1 lb (448g)

Confiseries

- ☐ miel
10 c. à café (70g)
- ☐ confiture
2 c. à café (14g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/3 livres (155g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ mélange de noix
2 c. à s. (17g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 3/4 oz (192g)
- ☐ pain pita
1/2 pita, grande (16,5 cm diam.) (32g)
- ☐ petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
2 c. à soupe (30g)
- ☐ lentilles crues
56 c. à c. (224g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
4 oz (113g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/4 oz (8g)
- ☐ thym séché
1 c. à café, moulu (1g)

- ☐ brocoli
6 c. à s., haché (34g)
- ☐ oignon
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
- ☐ Ail
1 3/4 gousse(s) (5g)
- ☐ concombre
1/8 concombre (21 cm) (38g)
- ☐ oignons verts
1/2 c. à s., haché (3g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1 1/2 tasse (177g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 betterave(s) (300g)
- ☐ champignons
1/2 livres (205g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
5 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
6 1/2 tasse (195g)
- ☐ farro
1 tasse (208g)

- ☐ poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ aneth frais
1/2 c. à s. de branches (0g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ eau
12 2/3 tasse(s) (3034mL)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
6 oz (170g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
18 oz (510g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/2 lb (1503g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)
- ☐ jerky de bœuf
4 oz (113g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
1/2 tasse(s) (55g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3/8 tasse(s) (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture

1 c. à café (7g)

beurre

1 c. à café (5g)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

confiture

2 c. à café (14g)

beurre

2 c. à café (9g)

pain

2 tranche (64g)

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

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Œufs bouillis

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

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

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

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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.
-

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Salade œuf & avocat

133 kcal ● 7g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs, cuits durs et refroidis

1 grand (50g)

mélange de jeunes pousses

1/3 tasse (10g)

avocats

1/6 avocat(s) (34g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

Pour les 3 repas :

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

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. Servez sur un lit de verdure.

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 3 repas :

pamplemousse

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(498g)

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)

Lait

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

mélange de noix

2 c. à s. (17g)

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

Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s) - 349 kcal ● 30g protéine ● 9g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

huile

1/4 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

pain

2 tranche(s) (64g)

charcuterie de dinde

4 oz (113g)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.
2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



sel

1/8 c. à café (1g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal ● 38g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

6 oz (170g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Haricots lima au beurre

165 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

beurre

1 1/2 c. à café (7g)

haricots lima, surgelés

3/8 paquet (284 g) (107g)

sel

1/6 c. à café (1g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Haricots lima au beurre

165 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
sel
1/6 c. à café (1g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

huile

5/6 c. à soupe (mL)

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

5/6 lb (373g)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
 2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
 3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
 4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
 5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

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.

Salade de poulet tzatziki dans une pita

1/2 pita(s) - 222 kcal ● 26g protéine ● 3g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 pita(s) portions

aneth frais, haché

1/2 c. à s. de branches (0g)

Ail, haché

1/4 gousse (1g)

concombre, coupé en dés

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

yaourt grec faible en gras, nature

2 c. à s. (35g)

pain pita

1/2 pita, grande (16,5 cm diam.) (32g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 oz (85g)

oignons verts

1/2 c. à s., haché (3g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

vinaigre de vin rouge

1/2 c. à soupe (mL)

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 effiloquer le poulet.
3. Mélangez le poulet complètement refroidi avec tous les autres ingrédients dans un bol moyen.
4. Couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.
5. Garnissez chaque grande pita d'une tasse bien remplie du mélange.
6. Servez.

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Donne 1 poire(s) portions

poires
1 moyen (178g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates
2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(228g)
huile
2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates
5 entier petit (≈6,1 cm diam.) (455g)
huile
5 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.

Tilapia en croûte d'amandes

8 oz - 565 kcal ● 54g protéine ● 27g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tilapia, cru
1/2 lb (224g)
amandes
1/3 tasse, émincé (36g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
sel
1 1/3 trait (1g)
farine tout usage
1/4 tasse(s) (28g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
1 lb (448g)
amandes
2/3 tasse, émincé (72g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
sel
2 2/3 trait (1g)
farine tout usage
1/2 tasse(s) (55g)

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.

Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Clémentine

4 clémentine(s) - 156 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres

Donne 4 clémentine(s) portions

clémentines
4 fruit (296g)

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



Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

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.

Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

pain

2 tranche(s) (64g)

thym séché

1 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

champignons

1/2 tasse, haché (35g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt aromatisé allégé

1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé

2 pot (170 g) (340g)

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

Banane

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Dattes

1/4 tasse - 154 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 34g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

dattes dénoyautées

4 c. à s. (50g)

Pour les 3 repas :

dattes dénoyautées

3/4 tasse (150g)

1. Dégustez.

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

Pour les 3 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.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bœuf séché (jerky)

146 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jerky de bœuf
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

jerky de bœuf
4 oz (113g)

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

Amandes rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade saumon et artichaut

210 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
artichauts en conserve
1/3 tasse de fonds (56g)
saumon en boîte
3 oz (85g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Cottage cheese et miel

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



Donne 1 tasse(s) portions

miel

4 c. à café (28g)

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

1 tasse (226g)

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

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 296 kcal ● 10g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

amandes

1/3 tasse, entière (48g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Farro

1 tasses, cuites - 370 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 66g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

4 tasse(s) (958mL)

farro

1/2 tasse (104g)

Pour les 2 repas :

eau

8 tasse(s) (1916mL)

farro

1 tasse (208g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal ● 48g protéine ● 21g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
3/8 c. à soupe (mL)
cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 livres (255g)

Pour les 2 repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
cuisses de poulet sans peau et désossées
18 oz (510g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Purée de pommes de terre instantanée

276 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 54g glucides ● 5g fibres



préparation pour purée de pommes de terre
2 2/3 oz (76g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

447 kcal ● 60g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



courgette, tranché
3/8 moyen (74g)
poivron rouge, dépepiné et tranché
3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (255g)
origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
brocoli
6 c. à s., haché (34g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
oignon, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
tomates
3 c. à s. de tomates cerises (28g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Sandwich au poulet grillé

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à café (mL)

petits pains Kaiser

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

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

tomates

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

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

petits pains Kaiser

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

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tomates

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

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

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.

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

edamame surgelé, décortiqué

3/4 tasse (89g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

3 betterave(s) (150g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

edamame surgelé, décortiqué

1 1/2 tasse (177g)

vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

6 betterave(s) (300g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Poulet marsala

12 oz de poulet - 699 kcal ● 84g protéine ● 33g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 12 oz de poulet portions

Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse(s) (5g)

champignons, tranché

6 oz (170g)

huile, divisé

1 1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

3/4 c. à soupe (mL)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

lait entier

3/8 tasse(s) (90mL)

bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 lb (336g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Saisissez le poulet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez.
2. Ajoutez le reste de l'huile, l'ail et les champignons. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
3. Ajoutez le bouillon, le lait, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Baissez le feu, remettez le poulet dans la poêle et laissez mijoter 8-10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit. Servez.

Purée de pommes de terre instantanée

52 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



préparation pour purée de pommes de terre

1/2 oz (14g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.