

# Meal Plan - Plan alimentaire macro à 2300 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** 2287 kcal ● 203g protéine (35%) ● 77g lipides (30%) ● 169g glucides (30%) ● 27g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 46g glucides nets, 10g de lipides



Kale et œufs

95 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

## Collations

375 kcal, 28g de protéines, 52g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert

261 kcal



Banane

1 banane(s)- 117 kcal

## Déjeuner

740 kcal, 74g de protéines, 56g glucides nets, 22g de lipides



Bol shawarma de poulet

10 oz de poulet- 541 kcal



Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal

## Dîner

775 kcal, 76g de protéines, 16g glucides nets, 43g de lipides



Frites de patate douce

88 kcal



Dinde hachée de base

13 1/3 oz- 625 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal

## Day 2

2345 kcal ● 175g protéine (30%) ● 58g lipides (22%) ● 252g glucides (43%) ● 30g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 46g glucides nets, 10g de lipides



Kale et œufs

95 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

## Déjeuner

740 kcal, 74g de protéines, 56g glucides nets, 22g de lipides



Bol shawarma de poulet

10 oz de poulet- 541 kcal



Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal

## Dîner

830 kcal, 48g de protéines, 98g glucides nets, 24g de lipides



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Burrito au bœuf

1 burrito(s) - 668 kcal

## Day 3

2359 kcal ● 160g protéine (27%) ● 64g lipides (24%) ● 231g glucides (39%) ● 54g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 46g glucides nets, 10g de lipides



#### Kale et œufs

95 kcal



#### Orange

2 orange(s)- 170 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Collations

375 kcal, 28g de protéines, 52g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné vert

261 kcal



#### Banane

1 banane(s)- 117 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 50g de protéines, 87g glucides nets, 21g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



#### Sandwich bagel dinde et avocat

1/2 sandwich(s)- 350 kcal



#### Orange

2 orange(s)- 170 kcal

### Dîner

805 kcal, 59g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



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

2 demi poivron(s)- 456 kcal



#### Salade de pois chiches facile

350 kcal

## Day 4

2331 kcal ● 161g protéine (28%) ● 98g lipides (38%) ● 161g glucides (28%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



#### Omelette épicée tomates séchées et feta

177 kcal



#### Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal

### Collations

330 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 18g de lipides



#### Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal



#### Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 50g de protéines, 87g glucides nets, 21g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



#### Sandwich bagel dinde et avocat

1/2 sandwich(s)- 350 kcal



#### Orange

2 orange(s)- 170 kcal

### Dîner

805 kcal, 59g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



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

2 demi poivron(s)- 456 kcal



#### Salade de pois chiches facile

350 kcal

## Day 5

2274 kcal ● 162g protéine (29%) ● 128g lipides (51%) ● 91g glucides (16%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



Omelette épicee tomates séchées et feta  
177 kcal



Œufs brouillés de base  
3 œuf(s)- 238 kcal

### Collations

330 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 18g de lipides



Petit bagel grillé au beurre  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Œufs bouillis  
3 œuf(s)- 208 kcal

### Déjeuner

775 kcal, 29g de protéines, 53g glucides nets, 44g de lipides



Wrap à la dinde, au fromage à la crème et à l'avocat  
2 wrap(s)- 773 kcal

### Dîner

755 kcal, 80g de protéines, 11g glucides nets, 38g de lipides



Salade tomate et avocat  
313 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre  
12 oz- 444 kcal

## Day 6

2267 kcal ● 163g protéine (29%) ● 91g lipides (36%) ● 163g glucides (29%) ● 35g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 24g de protéines, 39g glucides nets, 10g de lipides



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal



Pancakes protéinés à la citrouille  
200 kcal



Œufs frits de base  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

300 kcal, 21g de protéines, 23g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous  
170 kcal

### Déjeuner

745 kcal, 51g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



Tomates rôties  
3 tomate(s)- 179 kcal



Purée de patates douces  
183 kcal



Poitrines de poulet façon César  
6 2/3 oz- 383 kcal

### Dîner

855 kcal, 66g de protéines, 56g glucides nets, 36g de lipides



Lait  
2 tasse(s)- 298 kcal



Poêlée épicee de dinde et pois chiches  
559 kcal

# Day 7

2267 kcal ● 163g protéine (29%) ● 91g lipides (36%) ● 163g glucides (29%) ● 35g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

365 kcal, 24g de protéines, 39g glucides nets, 10g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Pancakes protéinés à la citrouille**  
200 kcal



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

## Collations

300 kcal, 21g de protéines, 23g glucides nets, 11g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
170 kcal

## Déjeuner

745 kcal, 51g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



**Tomates rôties**  
3 tomate(s)- 179 kcal



**Purée de patates douces**  
183 kcal



**Poitrines de poulet façon César**  
6 2/3 oz- 383 kcal

## Dîner

855 kcal, 66g de protéines, 56g glucides nets, 36g de lipides



**Lait**  
2 tasse(s)- 298 kcal



**Poêlée épicee de dinde et pois chiches**  
559 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- orange  
15 orange (2310g)
- banane  
5 moyen (18 à 20 cm) (590g)
- jus de fruit  
28 fl oz (mL)
- jus de citron vert  
1 fl oz (mL)
- avocats  
2 1/2 avocat(s) (485g)

## Boissons

- poudre de protéine, vanille  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)
- eau  
1 1/2 tasse(s) (345mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais  
3 tasse(s) (90g)
- patates douces  
2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (496g)
- tomates  
10 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(1279g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/2 tasse, haché (60g)
- oignon  
2 moyen (6,5 cm diam.) (238g)
- laitue romaine  
1/8 tête (28g)
- poivron  
3 1/2 grand (566g)
- persil frais  
4 1/2 brins (5g)
- tomates séchées au soleil  
1 oz (28g)
- Ail  
1 1/2 gousse(s) (5g)
- carottes  
1 1/2 grand (108g)
- purée de tomates  
3/4 petite boîte (170g)
- purée de potiron  
2 c. à soupe (31g)

## Épices et herbes

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1/2 oz (mL)
- huile  
2 1/2 oz (mL)
- mayonnaise  
1 c. à soupe (mL)
- vinaigrette César  
1/4 tasse (49g)

## Produits de volaille

- dinde hachée, crue  
1 1/2 lb (718g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 lb (1274g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
23 moyen (1006g)
- fromage feta  
3 oz (85g)
- yaourt grec écrémé nature  
3/4 conteneur (123g)
- fromage cheddar  
2 c. à s., râpé (14g)
- fromage  
2 oz (56g)
- beurre  
1/2 c. à soupe (7g)
- fromage à la crème  
2 c. à soupe (29g)
- lait entier  
4 tasse(s) (960mL)
- parmesan  
3 1/3 c. à soupe (17g)

## Autre

- Coupelle de cottage cheese et fruits  
9 conteneur (1530g)
- mélange de jeunes pousses  
4 c. à s. (8g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
1/2 livres (237g)

- poivre noir  
1 g (1g)
- sel  
4 g (4g)
- paprika  
1/2 c. à café (1g)
- poudre d'ail  
3 c. à café (9g)
- cumin moulu  
3 c. à café (6g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1 1/2 c. à soupe (13g)
- vinaigre balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- thym séché  
1/2 c. à soupe, moulu (2g)
- piment de Cayenne  
1 pincée (0g)
- moutarde  
2 c. à café ou 1 sachet (10g)
- poivre citronné  
3/4 c. à soupe (5g)
- poudre de chili  
3/4 c. à café (2g)
- flocons de piment rouge  
3/8 c. à café (1g)
- gingembre moulu  
3/8 c. à café (1g)
- muscade  
1/4 c. à café (1g)
- cannelle  
1/2 c. à café (1g)

- pois chiches en conserve  
2 1/4 boîte (1008g)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
4 c. à s. (46g)

## Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
5 oz (142g)

## Produits de boulangerie

- tortillas de farine  
4 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (215g)
- bagel  
1 2/3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (174g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
2 boîte (344g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de dinde  
6 oz (173g)

## Confiseries

- sirop d'érable  
2 c. à soupe (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1 1/2 c. à soupe (8g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Kale et œufs

95 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/2 trait (0g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

4 c. à s., haché (10g)

**œufs**

1 grand (50g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

3/4 tasse, haché (30g)

**œufs**

3 grand (150g)

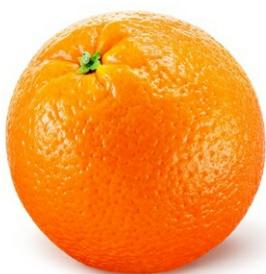
**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**

2 orange (308g)

Pour les 3 repas :

**orange**

6 orange (924g)

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

### 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.

---

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Omelette épicee tomates séchées et feta

177 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**thym séché**  
1/4 c. à soupe, moulu (1g)  
**piment de Cayenne**  
1/2 pincée (0g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à café (mL)  
**fromage feta**  
2 c. à s., émietté (19g)  
**tomates séchées au soleil**  
1/2 oz (14g)  
**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**thym séché**  
1/2 c. à soupe, moulu (2g)  
**piment de Cayenne**  
1 pincée (0g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à café (mL)  
**fromage feta**  
4 c. à s., émietté (38g)  
**tomates séchées au soleil**  
1 oz (28g)  
**œufs**  
2 grand (100g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et les battre. Ajouter le thym, le cayenne et un peu de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle et verser le mélange d'œufs en une couche uniforme.
3. Saupoudrer le reste des ingrédients sur les œufs et laisser cuire une à deux minutes.
4. À l'aide d'une spatule, replier la moitié de l'omelette sur l'autre moitié et continuer la cuisson une à deux minutes jusqu'à cuisson complète. Servir.

---

### Œufs brouillés de base

3 œuf(s) - 238 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

3 grand (150g)

**huile**

3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

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

---

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**

2 orange (308g)

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

---

## Pancakes protéinés à la citrouille

200 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine, vanille**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

**sirop d'érable**

1 c. à soupe (mL)

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

3/4 c. à soupe (4g)

**muscade**

1/8 c. à café (0g)

**cannelle**

1/4 c. à café (1g)

**œufs**

1/2 très grand (28g)

**banane**

1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)

**purée de potiron**

1 c. à soupe (15g)

Pour les 2 repas :

**poudre de protéine, vanille**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**sirop d'érable**

2 c. à soupe (mL)

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

1 1/2 c. à soupe (8g)

**muscade**

1/4 c. à café (1g)

**cannelle**

1/2 c. à café (1g)

**œufs**

1 très grand (56g)

**banane**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**purée de potiron**

2 c. à soupe (31g)

1. Mettez tous les ingrédients (sauf le sirop d'érable) dans un robot culinaire ou un blender et mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Vaporisez un peu d'antiadhésif dans une poêle et placez-la sur feu moyen.
3. Versez environ 1/4 de tasse de pâte dans la poêle pour chaque pancake. Faites cuire 2-3 minutes, puis retournez et faites cuire l'autre côté environ 1 minute.
4. Nappez de sirop d'érable.
5. Pour conserver les pancakes excédentaires : enveloppez-les hermétiquement dans du film plastique et conservez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours. Réchauffez au micro-ondes.

## 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol shawarma de poulet

10 oz de poulet - 541 kcal ● 72g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, tranché**

3 1/3 c. à s., en tranches (24g)

#### **tomates, tranché**

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

#### **huile**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **poudre d'ail**

1 1/4 c. à café (4g)

#### **cumin moulu**

1 1/4 c. à café (3g)

#### **houmous**

2 1/2 c. à soupe (38g)

#### **fromage feta**

2 1/2 c. à soupe (24g)

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

5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon, tranché**

6 2/3 c. à s., en tranches (48g)

#### **tomates, tranché**

1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)

#### **huile**

5/8 c. à soupe (mL)

#### **poudre d'ail**

2 1/2 c. à café (8g)

#### **cumin moulu**

2 1/2 c. à café (5g)

#### **houmous**

5 c. à soupe (75g)

#### **fromage feta**

5 c. à soupe (47g)

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

1 1/4 lb (560g)

1. Enrobez le poulet d'huile et frottez-le de cumin et de poudre d'ail jusqu'à ce qu'il soit bien assaisonné.  
Ajoutez le poulet dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen et faites cuire jusqu'à cuisson, environ 10 minutes de chaque côté.  
Pendant ce temps, mélangez les tomates, l'oignon et la feta.  
Tranchez le poulet et assemblez le bol avec le poulet, la salade de tomates et le houmous.  
Servir.

### Jus de fruits

1 3/4 tasse(s) - 201 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 44g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **jus de fruit**

14 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

#### **jus de fruit**

28 fl oz (mL)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
4 conteneur (680g)

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

### Sandwich bagel dinde et avocat

1/2 sandwich(s) - 350 kcal ● 19g protéine ● 16g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, tranché**  
1/8 avocat(s) (25g)  
**bagel**  
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)  
**fromage**  
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)  
**charcuterie de dinde**  
2 oz (57g)  
**mayonnaise**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 c. à s. (4g)  
**tomates**  
1 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(20g)

Pour les 2 repas :

**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**bagel**  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)  
**fromage**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)  
**charcuterie de dinde**  
4 oz (113g)  
**mayonnaise**  
1 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**tomates**  
2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(40g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences.

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Wrap à la dinde, au fromage à la crème et à l'avocat

2 wrap(s) - 773 kcal ● 29g protéine ● 44g lipides ● 53g glucides ● 12g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

**laitue romaine**  
2 feuille intérieure (12g)  
**avocats**  
4 tranches (100g)  
**fromage**  
4 c. à s., râpé (28g)  
**charcuterie de dinde**  
4 tranche (60g)  
**moutarde**  
2 c. à café ou 1 sachet (10g)  
**fromage à la crème**  
2 c. à soupe (29g)  
**tomates**  
6 tranche(s), fine/petite (90g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

1. Étalez le fromage à la crème et la moutarde sur la tortilla.
2. Disposez la laitue râpée sur la tortilla et pressez-la dans le fromage à la crème et la moutarde. Déposez la dinde sur la laitue et saupoudrez de fromage râpé. Ajoutez des tranches de tomate et d'avocat sur la tortilla.
3. Roulez la tortilla bien serrée et coupez-la en deux en biais.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tomates rôties

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

3 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (273g)

**huile**

3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**

6 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (546g)

**huile**

6 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.

### Purée de patates douces

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.

### Poitrines de poulet façon César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**parmesan**

1 2/3 c. à soupe (8g)

**vinaigrette César**

5 c. à c. (24g)

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

6 2/3 oz (189g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**

3 1/3 c. à soupe (17g)

**vinaigrette César**

1/4 tasse (49g)

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

13 1/3 oz (378g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange, épluché, tranché et épépiné**

1 orange (154g)

**banane, congelé**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**poudre de protéine, vanille**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 3 repas :

**orange, épluché, tranché et épépiné**

3 orange (462g)

**banane, congelé**

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

**poudre de protéine, vanille**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

**épinards frais**

3 tasse(s) (90g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

## 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 3 repas :  
**banane**  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**bagel**  
1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)  
**beurre**  
1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :  
**bagel**  
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)  
**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

---

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**œufs**  
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :  
**œufs**  
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les 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 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.

### Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poivron**

1 moyen (119g)

#### **houmous**

1/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

#### **poivron**

2 moyen (238g)

#### **houmous**

2/3 tasse (162g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Frites de patate douce

88 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



#### patates douces, épluché

1/6 lbs (76g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### paprika

1/8 c. à café (0g)

#### poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

#### huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

### Dinde hachée de base

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

#### huile

1 2/3 c. à café (mL)

#### dinde hachée, crue

13 1/3 oz (378g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

### Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

**tomates**

1 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (91g)

**huile**

1 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.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

---

### Riz blanc

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

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions



**riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

---

### Burrito au bœuf

1 burrito(s) - 668 kcal ● 45g protéine ● 24g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres



Donne 1 burrito(s) portions

**bœuf haché (93% maigre)**

5 oz (142g)

**mélange d'assaisonnement pour tacos**

1 1/2 c. à soupe (13g)

**laitue romaine**

1/3 tasse, râpé (16g)

**tomates**

1/4 tomate Roma (20g)

**yaourt grec écrémé nature**

1 c. à soupe (18g)

**fromage cheddar**

2 c. à s., râpé (14g)

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 30 cm diam.) (117g)

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire en la défaisant à la cuillère jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 8 à 10 minutes.

2. Incorporez l'assaisonnement pour tacos et une petite éclaboussure d'eau, en mélangeant jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Coupez le feu.

3. Pour assembler le burrito, déposez la viande hachée au centre de la tortilla et garnissez de laitue romaine, tomates, yaourt grec et fromage cheddar râpé. Roulez le burrito bien serré et servez.

4. Conseil de préparation : pour préparer à l'avance, cuisez la viande hachée et conservez-la dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Au moment d'assembler, réchauffez la viande et ajoutez les garnitures fraîches avant de rouler.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

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

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **thon en conserve, égoutté**

1 boîte (172g)

#### **oignon**

1/4 petit (18g)

#### **poivron**

1 grand (164g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

#### **avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

#### **thon en conserve, égoutté**

2 boîte (344g)

#### **oignon**

1/2 petit (35g)

#### **poivron**

2 grand (328g)

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

#### **sel**

2 trait (1g)

#### **jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

#### **avocats**

1 avocat(s) (201g)

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.

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **persil frais, haché**

2 1/4 brins (2g)

#### **tomates, coupé en deux**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

3/8 petit (26g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

3/4 boîte (336g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **persil frais, haché**

4 1/2 brins (5g)

#### **tomates, coupé en deux**

1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

3/4 petit (53g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 1/2 boîte (672g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (82g)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

#### **huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

2/3 avocat(s) (134g)

#### **jus de citron vert**

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

4 c. à c., haché (20g)

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.

### Blanc de poulet au citron et poivre

12 oz - 444 kcal ● 76g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

**poivre citronné**

3/4 c. à soupe (5g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

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

3/4 lb (336g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.

**2. SUR LA POÊLE**

3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.

4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.

**5. AU FOUR**

6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.

8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).

**9. AU GRIL/GRILL**

10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.

11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.

12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait

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

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal



#### **lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

#### **lait entier**

4 tasse(s) (960mL)

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

---

### Poêlée épiceée de dinde et pois chiches

559 kcal ● 50g protéine ● 20g lipides ● 32g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

**pois chiches en conserve,  
égoutté**

3/8 boîte (168g)

**carottes, coupé en petits  
bâtonnets**

3/4 grand (54g)

**oignon, coupé en dés**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

**paprika**

1/6 c. à café (0g)

**poudre de chili**

3/8 c. à café (1g)

**flocons de piment rouge**

1/6 c. à café (0g)

**gingembre moulu**

1/6 c. à café (0g)

**cumin moulu**

1/6 c. à café (0g)

**yaourt grec écrémé nature**

3 c. à s. (53g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

6 c. à s., haché (15g)

**eau**

1/8 tasse(s) (22mL)

**purée de tomates**

3/8 petite boîte (85g)

**dinde hachée, crue**

3/8 lb (170g)

**huile**

1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

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

**pois chiches en conserve,  
égoutté**

3/4 boîte (336g)

**carottes, coupé en petits  
bâtonnets**

1 1/2 grand (108g)

**oignon, coupé en dés**

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

**paprika**

3/8 c. à café (1g)

**poudre de chili**

3/4 c. à café (2g)

**flocons de piment rouge**

3/8 c. à café (1g)

**gingembre moulu**

3/8 c. à café (1g)

**cumin moulu**

3/8 c. à café (1g)

**yaourt grec écrémé nature**

6 c. à s. (105g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

3/4 tasse, haché (30g)

**eau**

1/6 tasse(s) (45mL)

**purée de tomates**

3/4 petite boîte (170g)

**dinde hachée, crue**

3/4 lb (340g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et les carottes et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, 5 à 10 minutes. Ajoutez l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
2. Ajoutez la dinde hachée et émiettez-la, faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien cuite.
3. Incorporez les épices et une grosse pincée de sel et de poivre, puis ajoutez la purée de tomate et de l'eau et portez à frémissement.
4. Ajoutez les pois chiches et le kale et faites cuire jusqu'à ce que les pois chiches soient chauds et que le kale ait fléchi, quelques minutes.
5. Servez et garnissez de yaourt.