

# Meal Plan - Plan alimentaire macro à 2600 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

2637 kcal ● 181g protéine (27%) ● 102g lipides (35%) ● 206g glucides (31%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 19g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Œufs frits de base**

2 œuf(s)- 159 kcal



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**

164 kcal

### Collations

345 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Carottes et houmous**

205 kcal

### Déjeuner

945 kcal, 63g de protéines, 84g glucides nets, 33g de lipides



**Patates douces farcies au poulet pesto**

2 patate(s) douce(s)- 862 kcal



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**

85 kcal

### Dîner

920 kcal, 79g de protéines, 60g glucides nets, 36g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

119 kcal



**Burgers teriyaki**

2 burger(s)- 799 kcal

## Day 2

2640 kcal ● 176g protéine (27%) ● 106g lipides (36%) ● 202g glucides (31%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 19g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Œufs frits de base**

2 œuf(s)- 159 kcal



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**

164 kcal

### Collations

345 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Carottes et houmous**

205 kcal

### Déjeuner

950 kcal, 59g de protéines, 80g glucides nets, 36g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

3 boîte(s)- 741 kcal



**Noix de cajou rôties**

1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Dîner

920 kcal, 79g de protéines, 60g glucides nets, 36g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

119 kcal



**Burgers teriyaki**

2 burger(s)- 799 kcal

## Day 3

2643 kcal ● 174g protéine (26%) ● 116g lipides (39%) ● 175g glucides (27%) ● 51g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 19g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal

### Collations

340 kcal, 35g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Yaourt et concombre

264 kcal

### Déjeuner

950 kcal, 59g de protéines, 80g glucides nets, 36g de lipides



#### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s)- 741 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Dîner

925 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 54g de lipides



#### Salade avocat, pomme et poulet

687 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal

## Day 4

2627 kcal ● 178g protéine (27%) ● 147g lipides (51%) ● 113g glucides (17%) ● 34g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 24g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



#### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal



#### Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s)- 198 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

340 kcal, 35g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Yaourt et concombre

264 kcal

### Déjeuner

955 kcal, 58g de protéines, 48g glucides nets, 57g de lipides



#### Philly cheesesteak en wrap de laitue

3 wrap(s) de laitue- 668 kcal



#### Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Dîner

925 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 54g de lipides



#### Salade avocat, pomme et poulet

687 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal

## Day 5

2567 kcal ● 178g protéine (28%) ● 151g lipides (53%) ● 94g glucides (15%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 24g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal



Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s)- 198 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

295 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Déjeuner

920 kcal, 54g de protéines, 29g glucides nets, 60g de lipides



Salade de poulet et avocat

500 kcal



Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s)- 417 kcal

### Dîner

945 kcal, 80g de protéines, 27g glucides nets, 54g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal



Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



Poulet Caprese

8 once(s)- 597 kcal

## Day 6

2571 kcal ● 165g protéine (26%) ● 110g lipides (38%) ● 193g glucides (30%) ● 38g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 22g glucides nets, 32g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal



Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

### Collations

295 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Déjeuner

870 kcal, 61g de protéines, 74g glucides nets, 30g de lipides



Raisins

77 kcal



Salade de poulet miel-moutarde

554 kcal



Petite barre de granola

2 barre(s)- 238 kcal

### Dîner

905 kcal, 54g de protéines, 72g glucides nets, 39g de lipides



Riz brun au beurre

125 kcal



Taco de poisson

2 tortilla(s)- 778 kcal

## Day 7

2571 kcal ● 165g protéine (26%) ● 110g lipides (38%) ● 193g glucides (30%) ● 38g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 22g glucides nets, 32g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal



Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

### Collations

295 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Déjeuner

870 kcal, 61g de protéines, 74g glucides nets, 30g de lipides



Raisins

77 kcal



Salade de poulet miel-moutarde

554 kcal



Petite barre de granola

2 barre(s)- 238 kcal

### Dîner

905 kcal, 54g de protéines, 72g glucides nets, 39g de lipides



Riz brun au beurre

125 kcal



Taco de poisson

2 tortilla(s)- 778 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
19 1/3 grand (967g)
- ☐ lait entier  
3 1/2 tasse(s) (811mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras  
2 tasse (560g)
- ☐ provolone  
1 1/2 tranche(s) (42g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
1 pot (170 g) (170g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ mozzarella fraîche  
2 oz (57g)
- ☐ beurre  
3/4 c. à soupe (11g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ mini carottes  
40 moyen (400g)
- ☐ Ail  
6 3/4 gousse(s) (20g)
- ☐ blettes  
2 1/4 lb (1021g)
- ☐ concombre  
2 3/4 concombre (21 cm) (814g)
- ☐ patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (182g)
- ☐ céleri cru  
1/4 botte (138g)
- ☐ oignon  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (93g)
- ☐ poivron  
3 grand (468g)
- ☐ laitue romaine  
3 feuille intérieure (18g)
- ☐ choux de Bruxelles  
5 pousses (95g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ chou  
1/2 tasse, râpé (35g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

## Graisses et huiles

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

## Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger  
4 petit pain(s) (204g)
- ☐ tortillas de farine  
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)

## Autre

- ☐ sauce teriyaki  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 paquet (156 g) (172g)
- ☐ mélange d'épices italien  
7/8 c. à café (3g)

## Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)  
1 1/2 livres (680g)
- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
6 oz (170g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
4 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (774g)
- ☐ avocats  
3 1/4 avocat(s) (653g)
- ☐ jus de citron vert  
4 1/2 c. à café (mL)
- ☐ limes  
1 fruit (5 cm diam.) (67g)
- ☐ raisins  
2 2/3 tasse (245g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats  
1 1/4 tasse (100g)

## Confiseries

☐ houmous  
14 oz (394g)

## Épices et herbes

☐ sel  
1/4 oz (7g)

☐ cannelle  
2 1/2 c. à café (7g)

☐ poivre noir  
1 g (1g)

☐ poudre d'ail  
5/8 c. à café (2g)

☐ basilic frais  
2 c. à soupe, haché (5g)

☐ assaisonnement cajun  
8 c. à café (18g)

☐ moutarde de Dijon  
3 c. à s. (50g)

☐ sucre  
2 1/2 c. à soupe (33g)

☐ miel  
4 oz (110g)

## Soupes, sauces et jus

☐ sauce pesto  
8 c. à soupe (128g)

☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
6 boîte (~539 g) (3156g)

## Produits de volaille

☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 1/3 lb (1500g)

## Produits à base de noix et de graines

☐ noix de cajou rôties  
1 tasse (154g)

☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)

## Collations

☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

☐ petite barre de granola  
4 barre (100g)

## Boissons

☐ eau  
1 1/4 tasse(s) (299mL)

## Céréales et pâtes

☐ riz brun  
4 c. à s. (48g)

## Produits de poissons et fruits de mer

☐ morue, crue  
4 filet(s) 113 g (453g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

### Œufs frites de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

#### **œufs**

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

#### **huile**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **œufs**

6 grand (300g)

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.

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**quick oats**

4 c. à s. (20g)

**lait entier**

3/8 tasse(s) (90mL)

**cannelle**

1/2 c. à café (1g)

**sucre**

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 3 repas :

**quick oats**

3/4 tasse (60g)

**lait entier**

1 tasse(s) (270mL)

**cannelle**

1 1/2 c. à café (4g)

**sucre**

1 1/2 c. à soupe (20g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**céleri cru**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s) - 198 kcal ● 13g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pesto**

1 c. à soupe (16g)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

**œufs**

4 grand (200g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.  
Servir.

### 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 6 et jour 7

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**cannelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**sucré**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**quick oats**  
4 c. à s. (20g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**cannelle**  
1 c. à café (3g)  
**sucré**  
1 c. à soupe (13g)  
**quick oats**  
1/2 tasse (40g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
2 2/3 grand (133g)  
**huile**  
2/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
5 1/3 grand (267g)  
**huile**  
1 1/3 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.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Patates douces farcies au poulet pesto

2 patate(s) douce(s) - 862 kcal ● 60g protéine ● 29g lipides ● 75g glucides ● 14g fibres



Donne 2 patate(s) douce(s) portions

**sauce pesto**  
4 c. à soupe (64g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)  
**patates douces**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Passez les patates douces au micro-ondes 4-7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient molles. (Optionnel : enfournez à 400°F (200 C) pendant 45 min à 1 h à la place)
2. Pendant ce temps, mettez le poulet cru dans une casserole et couvrez d'environ un centimètre d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 15-20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
3. Transférez le poulet dans un bol et effilochez-le avec deux fourchettes.
4. Ajoutez le pesto au poulet et mélangez bien. Farcissez les patates douces avec le mélange de poulet. Servez.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



**tomates, coupé en dés**  
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)  
**concombre, tranché**  
1/3 concombre (21 cm) (100g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 paquet (156 g) (52g)  
**céleri cru, haché**  
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(27g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
3 boîte (~539 g) (1578g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
6 boîte (~539 g) (3156g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Philly cheesesteak en wrap de laitue

3 wrap(s) de laitue - 668 kcal ● 47g protéine ● 47g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Donne 3 wrap(s) de laitue portions

#### **oignon, tranché**

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

#### **poivron, coupé en lanières**

1 1/2 petit (111g)

#### **steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières**

6 oz (170g)

#### **huile**

3 c. à café (mL)

#### **mélange d'épices italien**

3/8 c. à café (1g)

#### **provolone**

1 1/2 tranche(s) (42g)

#### **laitue romaine**

3 feuille intérieure (18g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez. Ajoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes. Égouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût. Répartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

### Yaourt faible en matières grasses

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



Donne 1 pot(s) portions

#### **yaourt aromatisé allégé**

1 pot (170 g) (170g)

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

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres





Donne 1/8 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**  
2 c. à s. (17g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade de poulet et avocat

500 kcal ● 43g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**choux de Bruxelles**

5 pousses (95g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**oignon**

1 c. à soupe, haché (10g)

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

6 oz (170g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilochez-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

### Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s) - 417 kcal ● 10g protéine ● 32g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)

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

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Raisins

77 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
1 1/3 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
2 2/3 tasse (245g)

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

### Salade de poulet miel-moutarde

554 kcal ● 55g protéine ● 20g lipides ● 32g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, coupé**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, tranché**  
4 c. à s., en tranches (45g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**miel**  
5 c. à c. (34g)  
**moutarde de Dijon**  
5 c. à c. (25g)

Pour les 2 repas :

**avocats, coupé**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, tranché**  
1/2 tasse, en tranches (90g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 tasse (120g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 livres (454g)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**miel**  
3 c. à s. (68g)  
**moutarde de Dijon**  
3 c. à s. (50g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la moitié de la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirez le poulet de la poêle et tranchez-le quand il est assez froid pour être manipulé. Réservez.
5. Assemblez la salade avec les jeunes pousses, les tomates et les avocats. Versez le reste de la sauce miel-moutarde dessus et mélangez. Ajoutez le poulet au plat et servez.

### Petite barre de granola

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





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**petite barre de granola**  
4 barre (100g)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Carottes et houmous

205 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mini carottes**  
20 moyen (200g)  
**houmous**  
5 c. à soupe (75g)

Pour les 2 repas :

**mini carottes**  
40 moyen (400g)  
**houmous**  
10 c. à soupe (150g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

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

### Yaourt et concombre

264 kcal ● 31g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec faible en gras**  
1 tasse (280g)  
**concombre**  
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec faible en gras**  
2 tasse (560g)  
**concombre**  
2 concombre (21 cm) (602g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**poivron**  
3 moyen (357g)  
**houmous**  
1 tasse (244g)

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

## 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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

## Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

### sel

1/8 c. à café (1g)

### huile

3/8 c. à soupe (mL)

### blettes

3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

### Ail, haché

2 1/4 gousse(s) (7g)

### sel

1/6 c. à café (1g)

### huile

3/4 c. à soupe (mL)

### blettes

3/4 lb (340g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Burgers teriyaki

2 burger(s) - 799 kcal ● 74g protéine ● 30g lipides ● 57g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**pains à hamburger**

4 petit pain(s) (204g)

**sauce teriyaki**

4 c. à soupe (mL)

**concombre**

16 tranches (112g)

**bœuf haché (93% maigre)**

1 1/2 livres (680g)

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.

---

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Salade avocat, pomme et poulet

687 kcal ● 51g protéine ● 41g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes, finement haché**  
5/8 moyen (7,5 cm diam.) (114g)  
**avocats, haché**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
1/2 livres (213g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**céleri cru**  
2 1/2 c. à s., haché (16g)

Pour les 2 repas :

**pommes, finement haché**  
1 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (228g)  
**avocats, haché**  
1 1/4 avocat(s) (251g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
15 oz (425g)  
**jus de citron vert**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poudre d'ail**  
5/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**céleri cru**  
5 c. à s., haché (32g)

1. Coupez le poulet en dés et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen et ajoutez les dés de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes.
3. Pendant que le poulet cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert et la poudre d'ail dans un petit bol. Fouettez pour combiner. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et remuez pour enrober.
5. Servez.

---

## Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**  
2 1/4 gousse(s) (7g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**  
4 1/2 gousse(s) (14g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
1 1/2 lb (680g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
  2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
  3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
  4. Assaisonner de sel et servir.
-



## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



#### huile d'olive

2 c. à café (mL)

#### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

#### sel

1 trait (0g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions



#### lait entier

1 1/4 tasse(s) (300mL)

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

### Poulet Caprese

8 once(s) - 597 kcal ● 65g protéine ● 35g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres





Donne 8 once(s) portions

**tomates, coupé en quartiers**

3 tomates cerises (51g)

**mozzarella fraîche, tranché**

2 oz (57g)

**mélange d'épices italien**

1/2 c. à café (2g)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**basilic frais**

2 c. à soupe, haché (5g)

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

1/2 lb (224g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
  2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
  3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
  4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
  5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
  6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
  7. Servir.
-

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### eau

1/4 tasse(s) (60mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### riz brun

2 c. à s. (24g)

#### beurre

3/8 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### riz brun

4 c. à s. (48g)

#### beurre

3/4 c. à soupe (11g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Taco de poisson

2 tortilla(s) - 778 kcal ● 52g protéine ● 34g lipides ● 54g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, réduit en purée**

1/2 avocat(s) (101g)

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(98g)

**chou**

4 c. à s., râpé (18g)

**assaisonnement cajun**

4 c. à café (9g)

**limes**

1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**morue, crue**

2 filet(s) 113 g (227g)

Pour les 2 repas :

**avocats, réduit en purée**

1 avocat(s) (201g)

**tortillas de farine**

4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(196g)

**chou**

1/2 tasse, râpé (35g)

**assaisonnement cajun**

8 c. à café (18g)

**limes**

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

**huile**

4 c. à café (mL)

**morue, crue**

4 filet(s) 113 g (453g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
  2. Vaporisez une plaque de cuisson avec un spray antiadhésif.
  3. Enduisez le poisson d'huile sur toutes les faces et saupoudrez généreusement d'assaisonnement cajun.
  4. Déposez sur la plaque et enfournez 12 à 15 minutes.
  5. Pendant ce temps, écrasez un avocat et ajoutez un peu de jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût.
  6. Réchauffez une tortilla dans une poêle ou au micro-ondes.
  7. Quand le poisson est cuit, placez-le dans la tortilla et garnissez d'avocat, de chou et d'un quartier de citron vert.
  8. Servez.
  9. Pour les restes : conservez le poisson supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez et assemblez le taco.
-