

Meal Plan - Plan alimentaire macros de 2 700 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

2751 kcal ● 189g protéine (28%) ● 83g lipides (27%) ● 275g glucides (40%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 40g de protéines, 25g glucides nets, 21g de lipides



Graines de tournesol
240 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal

Collations

400 kcal, 31g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Yaourt et concombre
132 kcal



Crackers
8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

Déjeuner

895 kcal, 48g de protéines, 135g glucides nets, 12g de lipides



Kéfir
300 kcal



Sandwich crevettes cajun
1 sandwich(s)- 369 kcal



Poire
2 poire(s)- 226 kcal

Dîner

960 kcal, 70g de protéines, 73g glucides nets, 39g de lipides



Morceaux de steak teriyaki
9 oz de steak- 578 kcal



Couscous
301 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Day 2

2675 kcal ● 175g protéine (26%) ● 96g lipides (32%) ● 241g glucides (36%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 40g de protéines, 25g glucides nets, 21g de lipides



Graines de tournesol
240 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal

Collations

400 kcal, 31g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Yaourt et concombre
132 kcal



Crackers
8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

Déjeuner

895 kcal, 48g de protéines, 135g glucides nets, 12g de lipides



Kéfir
300 kcal



Sandwich crevettes cajun
1 sandwich(s)- 369 kcal



Poire
2 poire(s)- 226 kcal

Dîner

885 kcal, 56g de protéines, 39g glucides nets, 51g de lipides



Poêlée de bœuf et chou
309 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
403 kcal



Lentilles
174 kcal

Day 3

2657 kcal

190g protéine (29%)

124g lipides (42%)

157g glucides (24%)

37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 40g glucides nets, 19g de lipides

- 

Pêche

3 pêche(s)- 198 kcal
- 

Œufs avec tomate et avocat


163 kcal
- 

Fromage en ficelle


1 bâton(s)- 83 kcal

Déjeuner

905 kcal, 91g de protéines, 18g glucides nets, 45g de lipides

- 

Salade de thon à l'avocat

764 kcal
- 

Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Collations

400 kcal, 31g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides

- 

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal
- 

Yaourt et concombre

132 kcal
- 

Crackers


8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

Dîner


910 kcal, 49g de protéines, 58g glucides nets, 49g de lipides

- 

Tilapia en croûte d'amandes

6 oz- 424 kcal
- 

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal
- 

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal

Day 4

2722 kcal

164g protéine (24%)

118g lipides (39%)

213g glucides (31%)

38g fibres (6%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 40g glucides nets, 19g de lipides

- 

Pêche

3 pêche(s)- 198 kcal
- 

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal
- 

Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Déjeuner

945 kcal, 79g de protéines, 81g glucides nets, 30g de lipides

- 

Wrap au poulet grillé et houmous

2 wrap(s)- 683 kcal
- 

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Collations

420 kcal, 17g de protéines, 35g glucides nets, 19g de lipides

- 

Thon et crackers

142 kcal
- 

Amandes rôties


1/6 tasse(s)- 166 kcal
- 

Poire


1 poire(s)- 113 kcal

Dîner


910 kcal, 49g de protéines, 58g glucides nets, 49g de lipides

- 

Tilapia en croûte d'amandes

6 oz- 424 kcal
- 

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal
- 

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal

Day 5

2739 kcal ● 174g protéine (25%) ● 120g lipides (39%) ● 200g glucides (29%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 40g glucides nets, 19g de lipides



Pêche

3 pêche(s)- 198 kcal



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

420 kcal, 17g de protéines, 35g glucides nets, 19g de lipides



Thon et crackers

142 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Déjeuner

945 kcal, 79g de protéines, 81g glucides nets, 30g de lipides



Wrap au poulet grillé et houmous

2 wrap(s)- 683 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Dîner

930 kcal, 60g de protéines, 44g glucides nets, 52g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Salade chou de Bruxelles, poulet et pomme

825 kcal

Day 6

2707 kcal ● 172g protéine (25%) ● 109g lipides (36%) ● 215g glucides (32%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 17g de protéines, 69g glucides nets, 12g de lipides



Coupes bacon & œuf

1 tasse(s)- 120 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

271 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

350 kcal, 8g de protéines, 26g glucides nets, 21g de lipides



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal

Déjeuner

870 kcal, 44g de protéines, 55g glucides nets, 46g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 345 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

980 kcal, 103g de protéines, 65g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Poulet teriyaki

12 oz- 570 kcal



Lentilles

260 kcal

Day 7

2707 kcal ● 172g protéine (25%) ● 109g lipides (36%) ● 215g glucides (32%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 17g de protéines, 69g glucides nets, 12g de lipides



Coupes bacon & œuf

1 tasse(s)- 120 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

271 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

350 kcal, 8g de protéines, 26g glucides nets, 21g de lipides



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal

Déjeuner

870 kcal, 44g de protéines, 55g glucides nets, 46g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 345 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Dîner

980 kcal, 103g de protéines, 65g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Poulet teriyaki

12 oz- 570 kcal



Lentilles

260 kcal

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
7 conteneur (1190g)
- ☐ sauce teriyaki
14 c. à s. (mL)
- ☐ baies mélangées surgelées
1 tasse (136g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
9 3/4 tasse (293g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)
- ☐ bœuf haché (20 % de matières grasses)
4 oz (113g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)
- ☐ kéfir aromatisé
4 tasse (mL)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
- ☐ mozzarella fraîche
3 1/3 oz (95g)
- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ fromage feta
8 c. à soupe (75g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
2 concombre (21 cm) (556g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ chou
1/8 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (89g)
- ☐ tomates
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (596g)
- ☐ choux de Bruxelles
3 3/4 tasse (330g)
- ☐ oignon
1/2 petit (31g)

Produits de boulangerie

- ☐ crackers
34 crackers (119g)
- ☐ tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)

Produits de bœuf

Boissons

- ☐ eau
8 tasse(s) (1926mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
2/3 tasse(s) (54g)
- ☐ quick oats
1 1/4 tasse (100g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes cuites
6 oz (170g)
- ☐ tilapia, cru
3/4 lb (336g)
- ☐ thon en conserve
2 1/4 boîte (386g)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun
1/4 c. à café (1g)
- ☐ moutarde jaune
1/8 c. à soupe (2g)
- ☐ basilic frais
1/4 oz (6g)
- ☐ sel
4 1/4 g (4g)
- ☐ poivre noir
4 3/4 trait (0g)
- ☐ vinaigre de cidre
1 1/4 c. à soupe (19g)
- ☐ cannelle
2 1/2 c. à café (7g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ poires
8 moyen (1424g)
- ☐ pêche
13 moyen (6,5 cm diam.) (1950g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (327g)
- ☐ pommes
2 2/3 moyen (7,5 cm diam.) (488g)
- ☐ jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de poulet
1/8 cube (1g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1/2 livres (255g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
5 c. à c. (mL)
- ☐ huile d'olive
5 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)
- ☐ farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 2/3 oz (76g)
- ☐ amandes
4 oz (108g)
- ☐ noix (anglaises)
1/3 livres (133g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)
- ☐ houmous
8 c. à soupe (120g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- ☐ cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
5 c. à café (mL)
- ☐ sucre
2 1/2 c. à soupe (33g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 lb (1182g)

Produits de porc

- ☐ bacon
2 tranche(s) (20g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 2/3 oz (76g)

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

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

eau
3/4 tasse(s) (180mL)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/3 tasse(s) (27g)
baies mélangées surgelées
1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
poudre de protéine, vanille
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
2/3 tasse(s) (54g)
baies mélangées surgelées
1 tasse (136g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures. Servir.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Pêche

3 pêche(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pêche
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

Pour les 3 repas :

pêche
9 moyen (6,5 cm diam.) (1350g)

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

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

basilic frais, haché

1 feuilles (1g)

avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

tomates

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

poivre noir

1 trait (0g)

œufs

1 grand (50g)

sel

1 trait (0g)

Pour les 3 repas :

basilic frais, haché

3 feuilles (2g)

avocats, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

tomates

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

poivre noir

3 trait (0g)

œufs

3 grand (150g)

sel

3 trait (1g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Fromage en ficelle

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



Translation missing: fr.for_single_meal

fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Coupes bacon & œuf

1 tasse(s) - 120 kcal ● 10g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

bacon

1 tranche(s) (10g)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

bacon

2 tranche(s) (20g)

œufs

2 grand (100g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

271 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 47g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- eau**
1 tasse(s) (225mL)
- cannelle**
1 1/4 c. à café (3g)
- sucré**
1 1/4 c. à soupe (16g)
- quick oats**
10 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

- eau**
2 tasse(s) (449mL)
- cannelle**
2 1/2 c. à café (7g)
- sucré**
2 1/2 c. à soupe (33g)
- quick oats**
1 1/4 tasse (100g)

- 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.

Poire

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



Translation missing: fr.for_single_meal

- poires**
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

- poires**
2 moyen (356g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

- kéfir aromatisé**
2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

- kéfir aromatisé**
4 tasse (mL)

- 1. Versez dans un verre et buvez.

Sandwich crevettes cajun

1 sandwich(s) - 369 kcal ● 31g protéine ● 8g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

crevettes cuites, décortiqué et déveiné
3 oz (85g)
assaisonnement cajun
1/8 c. à café (0g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
mayonnaise
1/2 c. à soupe (mL)
petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)

Pour les 2 repas :

crevettes cuites, décortiqué et déveiné
6 oz (170g)
assaisonnement cajun
1/4 c. à café (1g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)

1. Dans un bol moyen, mélangez la mayonnaise, le yaourt grec, l'assaisonnement cajun et du sel et du poivre.
2. Étalez environ 1/3 de la sauce à l'intérieur du pain. Ajoutez les crevettes dans le bol et mélangez pour les enrober avec la sauce restante.
3. Garnissez les pains de jeunes pousses et de crevettes. Servez.

Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poires
2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

poires
4 moyen (712g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Salade de thon à l'avocat

764 kcal ● 71g protéine ● 42g lipides ● 10g glucides ● 15g fibres



oignon, haché finement
1/2 petit (31g)
tomates
1/2 tasse, haché (79g)
thon en conserve
1 3/4 boîte (301g)
mélange de jeunes pousses
1 3/4 tasse (53g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
sel
1 3/4 trait (1g)
jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)
avocats
7/8 avocat(s) (176g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Wrap au poulet grillé et houmous

2 wrap(s) - 683 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 55g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

tomates, haché

2 tranche(s), fine/petite (30g)

concombre, haché

1/2 tasse, tranches (52g)

fromage feta

4 c. à soupe (38g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tortillas de farine

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

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

tomates, haché

4 tranche(s), fine/petite (60g)

concombre, haché

1 tasse, tranches (104g)

fromage feta

8 c. à soupe (75g)

houmous

8 c. à soupe (120g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

tortillas de farine

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

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

10 oz (284g)

1. Assaisonnez le poulet avec une pincée de sel/poivre. Faites griller ou poêler le poulet dans une poêle antiadhésive jusqu'à cuisson complète. Une fois suffisamment refroidi, coupez le poulet. Étalez le houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le poulet. Roulez la tortilla et servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing: fr.for_single_meal

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Cupelle 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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pomme et beurre de cacahuète

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



Translation missing: fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

pommes

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

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

pommes

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

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

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 345 kcal ● 13g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

3/4 tasse (110g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Translation missing: fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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.

Yaourt et concombre

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



Translation missing: fr.for_single_meal

yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)
concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)
concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

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

Crackers

8 biscuit(s) salé(s) - 135 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

crackers
8 crackers (28g)

Pour les 3 repas :

crackers
24 crackers (84g)

1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Thon et crackers

142 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

crackers
5 crackers (18g)
thon en conserve
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

crackers
10 crackers (35g)
thon en conserve
3 oz (85g)

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

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

amandes
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Poire

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



Translation missing: fr.for_single_meal

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

pêche

4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

noix (anglaises)

5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

10 c. à s., décortiqué (63g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Morceaux de steak teriyaki

9 oz de steak - 578 kcal ● 54g protéine ● 38g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz de steak portions

steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en cubes

1/2 livres (255g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

2 c. à s. (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les cubes de steak et faites cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient presque à la cuisson désirée.
2. Versez la sauce teriyaki dans la poêle et portez à frémissement. Cuisez 1-2 minutes.
3. Servez.

Couscous

301 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 60g glucides ● 4g fibres



couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Pois mange-tout

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



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

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Poêlée de bœuf et chou

309 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



chou, tranché
1/8 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (89g)
bœuf haché (20 % de matières grasses)
4 oz (113g)
bouillon de poulet
1/8 cube (1g)
moutarde jaune
1/8 c. à soupe (2g)

1. Chauffez une grande poêle à bords à feu moyen.
2. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Avec vos doigts, émiettez le cube de bouillon, saupoudrez et mélangez. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour dissoudre complètement le bouillon.
3. Faites cuire jusqu'à ce que le bœuf soit doré et presque cuit.
4. Ajoutez la moutarde et mélangez.
5. Ajoutez le chou et mélangez.
6. Faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore ferme, environ 5 minutes.
7. Servez.

Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



tomates, tranché
1 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (228g)
mozzarella fraîche, tranché
1/4 livres (95g)
basilic frais
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)
vinaigrette balsamique
5 c. à c. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tilapia en croûte d'amandes

6 oz - 424 kcal ● 41g protéine ● 20g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

tilapia, cru
3/8 lb (168g)
amandes
4 c. à s., émincé (27g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1 trait (0g)
farine tout usage
1/6 tasse(s) (21g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
3/4 lb (336g)
amandes
1/2 tasse, émincé (54g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
sel
2 trait (1g)
farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)

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.

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)

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.

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal 6g protéine 29g lipides 18g glucides 6g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

- 1 tasse (99g)
- pommes, haché**
- 1/4 petit (7 cm diam.) (37g)
- huile d'olive**
- 1 c. à soupe (mL)
- vinaigre de cidre**
- 3/8 c. à soupe (6g)
- noix (anglaises)**
- 3 c. à soupe, haché (21g)
- sirop d'érable**
- 1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

- 2 1/4 tasse (198g)
- pommes, haché**
- 1/2 petit (7 cm diam.) (74g)
- huile d'olive**
- 2 1/4 c. à soupe (mL)
- vinaigre de cidre**
- 3/4 c. à soupe (11g)
- noix (anglaises)**
- 6 c. à soupe, haché (42g)
- sirop d'érable**
- 3 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Pomme

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



Donne 1 pomme(s) portions

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

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

Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

825 kcal 59g protéine 51g lipides 23g glucides 8g fibres



pommes, haché
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
1 1/2 tasse (132g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)
vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)

1. Assaisonnez les blancs de poulet de sel et de poivre. Chauffez environ 25 % de l'huile (en réservant le reste) dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Transférez sur une planche à découper et, une fois assez froids pour être manipulés, coupez les blancs en morceaux. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le poulet et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
6 c. à soupe (mL)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)

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

Poulet teriyaki

12 oz - 570 kcal ● 82g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

sauce teriyaki
6 c. à s. (mL)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

sauce teriyaki
3/4 tasse (mL)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1 1/2 lb (672g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

lentilles crues, rincé

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

lentilles crues, rincé

3/4 tasse (144g)

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.
-