

# 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

### 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

### 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

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

### 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

### 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

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

### 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

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

### 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

### 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



#### 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 choux 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 crèmeuse)**  
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)

- 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.\r\nÉtalez 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

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

4 conteneur (680g)

- 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.
-