

# Meal Plan - Plan alimentaire macro à 3 100 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** 3138 kcal ● 211g protéine (27%) ● 151g lipides (43%) ● 181g glucides (23%) ● 51g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

580 kcal, 46g de protéines, 10g glucides nets, 37g de lipides



Œuf dans une aubergine

361 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

## Collations

350 kcal, 8g de protéines, 47g glucides nets, 9g de lipides



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

## Déjeuner

1135 kcal, 76g de protéines, 99g glucides nets, 39g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Sandwich de dinde à la moutarde

2 sandwich(s)- 907 kcal

## Dîner

1075 kcal, 81g de protéines, 25g glucides nets, 66g de lipides



Salade avocat, pomme et poulet

825 kcal



Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 kcal

Day 2      3067 kcal ● 202g protéine (26%) ● 122g lipides (36%) ● 246g glucides (32%) ● 45g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 46g de protéines, 10g glucides nets, 37g de lipides



#### Oeuf dans une aubergine

361 kcal



#### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal



#### Oeufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal

### Collations

350 kcal, 8g de protéines, 47g glucides nets, 9g de lipides



#### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal



#### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal

### Déjeuner

1135 kcal, 76g de protéines, 99g glucides nets, 39g de lipides



#### Poire

2 poire(s) - 226 kcal



#### Sandwich de dinde à la moutarde

2 sandwich(s) - 907 kcal

### Dîner

1000 kcal, 72g de protéines, 89g glucides nets, 37g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal



#### Sub de cuisse de poulet grillée

1 sandwich(s) - 636 kcal



#### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal

Day 3      3063 kcal ● 202g protéine (26%) ● 147g lipides (43%) ● 184g glucides (24%) ● 48g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

565 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 29g de lipides



#### Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal



#### Framboises

1 2/3 tasse(s) - 120 kcal



#### Oeufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal

### Collations

335 kcal, 6g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal



#### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal



#### Poire

1 poire(s) - 113 kcal

### Déjeuner

1120 kcal, 80g de protéines, 97g glucides nets, 41g de lipides



#### Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal



#### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

2 sandwich(s) - 911 kcal

### Dîner

1040 kcal, 83g de protéines, 21g glucides nets, 65g de lipides



#### Salade composée

182 kcal



#### Poulet farci aux poivrons rôtis

12 oz - 858 kcal

Day 4      3065 kcal ● 196g protéine (26%) ● 104g lipides (31%) ● 275g glucides (36%) ● 60g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

565 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 29g de lipides



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal



**Framboises**  
1 2/3 tasse(s)- 120 kcal



**Œufs bouillis**  
3 œuf(s)- 208 kcal

## Collations

335 kcal, 6g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal

## Déjeuner

1120 kcal, 80g de protéines, 97g glucides nets, 41g de lipides



**Carottes rôties**  
4 carotte(s)- 211 kcal



**Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch**  
2 sandwich(s)- 911 kcal

## Dîner

1040 kcal, 77g de protéines, 111g glucides nets, 22g de lipides



**Sauté de poulet avec riz**  
799 kcal



**Salade composée**  
242 kcal

Day 5      3056 kcal ● 223g protéine (29%) ● 160g lipides (47%) ● 132g glucides (17%) ● 48g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

565 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 29g de lipides



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal



**Framboises**  
1 2/3 tasse(s)- 120 kcal



**Œufs bouillis**  
3 œuf(s)- 208 kcal

## Collations

335 kcal, 6g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal

## Déjeuner

1050 kcal, 59g de protéines, 49g glucides nets, 63g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
235 kcal



**Sandwich simple à la dinde**  
1 1/2 sandwich(s)- 816 kcal

## Dîner

1105 kcal, 126g de protéines, 16g glucides nets, 56g de lipides



**Tilapia parmesan grillé**  
20 oz- 983 kcal



**Salade composée**  
121 kcal

Day 6      3077 kcal ● 240g protéine (31%) ● 144g lipides (42%) ● 167g glucides (22%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

550 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 38g de lipides



Omelette style Southwest au bacon  
382 kcal



Toast à l'avocat  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

425 kcal, 63g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Framboises  
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Mug cake protéiné au chocolat  
2 mug cake(s)- 389 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 73g de protéines, 90g glucides nets, 37g de lipides



Salade de tomates et concombre  
141 kcal



Bol dinde, légumes mélangés et quinoa  
914 kcal

### Dîner

1045 kcal, 72g de protéines, 54g glucides nets, 57g de lipides



Couscous  
251 kcal



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu  
1 1/2 cuisse- 678 kcal



Salade tomate et avocat  
117 kcal

Day 7      3077 kcal ● 240g protéine (31%) ● 144g lipides (42%) ● 167g glucides (22%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

550 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 38g de lipides



Omelette style Southwest au bacon  
382 kcal



Toast à l'avocat  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

425 kcal, 63g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Framboises  
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Mug cake protéiné au chocolat  
2 mug cake(s)- 389 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 73g de protéines, 90g glucides nets, 37g de lipides



Salade de tomates et concombre  
141 kcal



Bol dinde, légumes mélangés et quinoa  
914 kcal

### Dîner

1045 kcal, 72g de protéines, 54g glucides nets, 57g de lipides



Couscous  
251 kcal



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu  
1 1/2 cuisse- 678 kcal



Salade tomate et avocat  
117 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- pommes  
1 3/4 moyen (7,5 cm diam.) (319g)
- avocats  
3 avocat(s) (603g)
- jus de citron vert  
1 1/4 fl oz (mL)
- poires  
7 moyen (1246g)
- framboises  
6 tasse (738g)
- jus de citron  
1 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- carottes  
19 1/4 moyen (1176g)
- céleri cru  
3 c. à s., haché (19g)
- aubergine  
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- laitue romaine  
2 tête (1182g)
- tomates  
6 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (769g)
- laitue iceberg  
4 c. à s., râpé (18g)
- concombre  
1 1/2 concombre (21 cm) (470g)
- oignon rouge  
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (132g)
- légumes mélangés surgelés  
26 oz (742g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (57g)
- poivron  
2 2/3 c. à s., en dés (25g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de cajou rôties  
10 c. à s. (86g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 2/3 lb (1188g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- œufs  
29 1/3 grand (1467g)
- fromage tranché  
9 oz (259g)
- beurre  
4 c. à c. (18g)
- parmesan  
5 c. à s. (31g)
- fromage bleu  
1 1/2 oz (43g)

## Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- petit(s) pain(s) sub  
1 petit pain(s) (85g)
- poivrons rouges rôtis  
1 poivre(s) (70g)
- sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
4 c. à s. (68g)
- édulcorant sans calories  
8 c. à café (28g)
- poudre protéinée, chocolat  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)
- mélange de quinoa aromatisé  
1 1/6 paquet (139 g) (162g)

## Produits de boulangerie

- pain  
16 tranche (512g)
- pains à hamburger  
4 petit pain(s) (204g)
- levure chimique  
2 c. à café (10g)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de dinde  
22 oz (624g)

## Collations

- petite barre de granola  
3 barre (75g)

- cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 cuisse(s) (148g)
- hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau  
3/4 lb (341g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3 cuisse (170 g chacune) (510g)
- dinde hachée, crue  
1 1/6 lb (529g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
2 1/4 c. à café, moulu (5g)
- sel  
2 c. à café (12g)
- poudre d'ail  
7/8 c. à café (3g)
- moutarde de Dijon  
5 c. à café (25g)
- paprika  
7/8 c. à café (2g)
- thym séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
2 1/2 oz (mL)
- huile  
2 oz (mL)
- mayonnaise  
4 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
1/2 tasse (mL)
- vinaigrette ranch  
8 c. à café (mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
8 c. à soupe (136g)

## Boissons

- eau  
1 tasse (230mL)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
6 c. à s. (69g)
- couscous instantané aromatisé  
5/6 boîte (165 g) (137g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
1 1/4 lb (560g)

## Confiseries

- poudre de cacao  
8 c. à café (14g)

## Produits de porc

- bacon  
5 1/3 tranche(s) (53g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

3 grand (150g)

#### huile

3 c. à café (mL)

#### aubergine

3 tranche(s) 2,5 cm (180g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

#### huile

6 c. à café (mL)

#### aubergine

6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

1. Enduez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

### Yaourt grec protéiné

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

#### Yaourt grec protéiné, aromatisé

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

### Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**œufs**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides.  
Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

**œufs**

1 grand (50g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**avocats, mûr, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

**œufs**

3 grand (150g)

**pain**

3 tranche (96g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

## Framboises

1 2/3 tasse(s) - 120 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**

1 2/3 tasse (205g)

Pour les 3 repas :

**framboises**

5 tasse (615g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Œufs bouillis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Omelette style Southwest au bacon

382 kcal ● 26g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon, cuit et haché**  
2 2/3 tranche(s) (27g)  
**œufs**  
2 2/3 grand (133g)  
**oignon**  
1 1/3 c. à soupe, haché (13g)  
**poivron**  
4 c. à c., en dés (12g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**bacon, cuit et haché**  
5 1/3 tranche(s) (53g)  
**œufs**  
5 1/3 grand (267g)  
**oignon**  
2 2/3 c. à soupe, haché (27g)  
**poivron**  
2 2/3 c. à s., en dés (25g)  
**huile d'olive**  
2 2/3 c. à café (mL)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le poivron, l'oignon et le bacon sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**avocats, mûr, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**pain**

2 tranche (64g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### 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.

---

## Sandwich de dinde à la moutarde

2 sandwich(s) - 907 kcal ● 74g protéine ● 39g lipides ● 56g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**moutarde de Dijon**

2 c. à café (10g)

**laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

**tomates**

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

**pain**

4 tranche (128g)

**fromage tranché**

4 tranche (21 g chacune) (84g)

**charcuterie de dinde**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**moutarde de Dijon**

4 c. à café (20g)

**laitue romaine**

4 feuille intérieure (24g)

**tomates**

8 tranche(s), fine/petite (120g)

**pain**

8 tranche (256g)

**fromage tranché**

8 tranche (21 g chacune) (168g)

**charcuterie de dinde**

1 livres (454g)

1. Déposez la dinde, le fromage, la laitue et la tomate sur une tranche de pain.
2. Étalez la moutarde sur l'autre tranche de pain et posez-la, côté moutarde vers le bas, sur la dinde, le fromage, la laitue et la tomate.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, tranché**

4 grand (288g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, tranché**

8 grand (576g)

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

2 sandwich(s) - 911 kcal ● 78g protéine ● 31g lipides ● 77g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

3/4 livres (340g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

**vinaigrette ranch**

4 c. à café (mL)

**pains à hamburger**

2 petit pain(s) (102g)

**sauce barbecue**

4 c. à soupe (68g)

Pour les 2 repas :

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

1 1/2 livres (680g)

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**laitue romaine**

4 feuille intérieure (24g)

**vinaigrette ranch**

8 c. à café (mL)

**pains à hamburger**

4 petit pain(s) (204g)

**sauce barbecue**

8 c. à soupe (136g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effilocher le poulet.
3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.
4. Servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (62g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

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

1/4 c. à café (1g)

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

1/4 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

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

1 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Sandwich simple à la dinde

1 1/2 sandwich(s) - 816 kcal ● 56g protéine ● 44g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

#### **laitue romaine**

1 1/2 feuille intérieure (9g)

#### **tomates**

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

#### **mayonnaise**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **pain**

3 tranche (96g)

#### **fromage tranché**

3 tranche (21 g chacune) (63g)

#### **charcuterie de dinde**

6 oz (170g)

1. Déposez la dinde, le fromage, la laitue et la tomate sur une tranche de pain.
2. Étalez la mayonnaise sur l'autre tranche de pain et placez-la, côté mayonnaise contre la dinde/fromage/laitue/tomate.
3. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché finement**

1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(123g)

**concombre, tranché finement**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché finement**

2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(246g)

**concombre, tranché finement**

1 concombre (21 cm) (301g)

**vinaigrette**

4 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1 petit (70g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Bol dinde, légumes mélangés et quinoa

914 kcal ● 70g protéine ● 31g lipides ● 75g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1 1/6 c. à café (mL)

**légumes mélangés surgelés**

5/8 paquet (450 g chacun) (265g)

**mélange de quinoa aromatisé**

5/8 paquet (139 g) (81g)

**dinde hachée, crue**

5/8 lb (265g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

2 1/3 c. à café (mL)

**légumes mélangés surgelés**

1 1/6 paquet (450 g chacun) (529g)

**mélange de quinoa aromatisé**

1 1/6 paquet (139 g) (162g)

**dinde hachée, crue**

1 1/6 lb (529g)

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

5/8 c. à café (3g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la dinde, émiettez-la et faites-la dorer, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de quinoa et les légumes mélangés selon les indications du paquet.
3. Quand tout est prêt, mélangez le tout (ou gardez séparé) et servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **nectarine, dénoyauté**

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

#### **nectarine, dénoyauté**

4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes**

4 moyen (244g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes**

8 moyen (488g)

### Noix de cajou rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

#### **noix de cajou rôties**

4 c. à s. (34g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Noix de cajou rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

#### **noix de cajou rôties**

6 c. à s. (51g)

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

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **petite barre de granola**

1 barre (25g)

Pour les 3 repas :

#### **petite barre de granola**

3 barre (75g)

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 3 repas :

#### **poires**

3 moyen (534g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **framboises**

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

#### **framboises**

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Mug cake protéiné au chocolat

2 mug cake(s) - 389 kcal ● 62g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **édulcorant sans calories**

4 c. à café (14g)

#### **eau**

4 c. à thé (20mL)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **poudre de cacao**

4 c. à café (7g)

#### **levure chimique**

1 c. à café (5g)

#### **poudre protéinée, chocolat**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 2 repas :

#### **édulcorant sans calories**

8 c. à café (28g)

#### **eau**

8 c. à thé (40mL)

#### **œufs**

4 grand (200g)

#### **poudre de cacao**

8 c. à café (14g)

#### **levure chimique**

2 c. à café (10g)

#### **poudre protéinée, chocolat**

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Salade avocat, pomme et poulet

825 kcal ● 61g protéine ● 49g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



**pommes, finement haché**  
3/4 moyen (7,5 cm diam.) (137g)  
**avocats, haché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
1/2 livres (255g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**céleri cru**  
3 c. à s., haché (19g)

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 cuît, 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.

### Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 3 bâton(s) portions

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

### Sub de cuisse de poulet grillée

1 sandwich(s) - 636 kcal ● 44g protéine ● 31g lipides ● 43g glucides ● 3g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

#### cuisse de poulet sans peau et désossées

1 cuisse(s) (148g)

#### moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

#### mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

#### tomates

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

#### laitue iceberg

4 c. à s., râpé (18g)

#### fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

#### petit(s) pain(s) sub

1 petit pain(s) (85g)

1. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel et de poivre. Vaporisez légèrement un grill, une poêle à griller ou une poêle avec un spray de cuisson, puis ajoutez le poulet.
2. Grillez jusqu'à ce qu'il soit cuit, en le retournant à mi-cuisson.
3. Transférez le poulet sur une assiette. Une fois assez refroidi pour être manipulé, coupez en lanières.
4. Étalez mayo et moutarde sur la moitié supérieure du pain. Sur la moitié inférieure, disposez le poulet, le fromage, la laitue et la tomate. Ajoutez d'autres garnitures faibles en calories si vous le souhaitez.
5. Refermez le sandwich et servez.
6. Conseil de préparation : cuisez et tranchez le poulet à l'avance. Conservez séparément des pains et des garnitures pour garder le tout frais. Assemblez juste avant de manger.

## 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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



#### carottes, épluché et râpé ou tranché

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

#### concombre, tranché ou coupé en dés

1/6 concombre (21 cm) (56g)

#### oignon rouge, tranché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

#### vinaigrette

1 1/2 c. à s. (mL)

#### tomates, coupé en dés

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

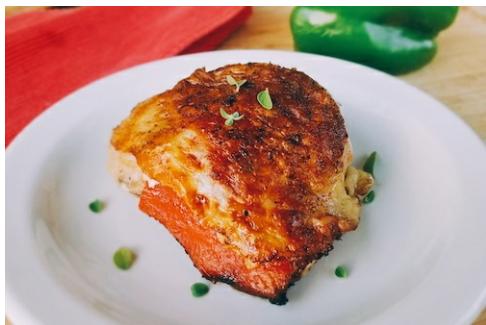
#### laitue romaine, râpé

3/4 coeurs (375g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Poulet farci aux poivrons rôtis

12 oz - 858 kcal ● 77g protéine ● 59g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières**

1 poivre(s) (70g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**paprika**

1/2 c. à café (1g)

**hauts de cuisse de poulet désossés,**

**avec peau**

3/4 lb (341g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4

---

### Sauté de poulet avec riz

799 kcal ● 69g protéine ● 14g lipides ● 91g glucides ● 10g fibres



**huile, divisé**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1/2 lb (252g)  
**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**  
4 c. à s. (68g)  
**légumes mélangés surgelés**  
3/4 paquet 285 g (213g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**riz blanc à grain long**  
6 c. à s. (69g)

1. Dans une casserole avec couvercle, ajoutez l'eau et portez à ébullition. Ajoutez le riz, remuez, réduisez le feu à moyen-doux et couvrez. La cuisson est correcte quand un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Gardez le couvercle pendant 20 minutes sans l'enlever. Une fois prêt, aérez le riz à la fourchette et réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez le poulet en dés et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le poulet et réservez.
3. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais chauds.
4. Remettez le poulet dans la poêle et mélangez.
5. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
6. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
7. Servez sur le riz.

---

## Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 petit (14 cm de long) (50g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**oignon rouge, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier petit (~6,1 cm diam.) (91g)  
**laitue romaine, râpé**  
1 coeur (500g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 5

### Tilapia parmesan grillé

20 oz - 983 kcal ● 122g protéine ● 52g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Donne 20 oz portions

**beurre, ramolli**  
1 1/4 c. à s. (18g)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**tilapia, cru**  
1 1/4 lb (560g)  
**jus de citron**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**mayonnaise**  
2 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
5 c. à s. (31g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la plaque du gril ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Mélangez le parmesan, le beurre, la mayonnaise et le jus de citron dans un petit bol.
3. Assaisonnez le poisson de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller encore 2 à 3 minutes. Retirez les filets du four et étalez le mélange au parmesan sur la face supérieure.
6. Faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

## Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



#### **carottes, épluché et râpé ou tranché**

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

#### **concombre, tranché ou coupé en dés**

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

#### **oignon rouge, tranché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

#### **vinaigrette**

1 c. à s. (mL)

#### **tomates, coupé en dés**

1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (46g)

#### **laitue romaine, râpé**

1/2 cœurs (250g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

---

## Dîner 6 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **couscous instantané aromatisé**

3/8 boîte (165 g) (69g)

Pour les 2 repas :

#### **couscous instantané aromatisé**

5/6 boîte (165 g) (137g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

---

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse - 678 kcal ● 62g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**paprika**

1/6 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/6 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

**fromage bleu**

3/4 oz (21g)

**cuisse de poulet, avec os et**

**peau, crues**

1 1/2 cuisse (170 g chacune) (255g)

Pour les 2 repas :

**paprika**

3/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**fromage bleu**

1 1/2 oz (43g)

**cuisse de poulet, avec os et**

**peau, crues**

3 cuisse (170 g chacune) (510g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

## Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (~6,1 cm diam.)

(31g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.)

(62g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.