

# Meal Plan - Menu régime macro à 3200 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

3170 kcal ● 249g protéine (31%) ● 146g lipides (41%) ● 183g glucides (23%) ● 33g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 30g de protéines, 72g glucides nets, 15g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
2 tranche(s)- 267 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

455 kcal, 22g de protéines, 48g glucides nets, 17g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
1/2 tasse(s)- 125 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Chips cuites au four**  
18 chips- 182 kcal

### Déjeuner

1095 kcal, 76g de protéines, 52g glucides nets, 61g de lipides



**Sandwich jambon et fromage simple**  
2 sandwich(s)- 1097 kcal

### Dîner

1035 kcal, 122g de protéines, 12g glucides nets, 52g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
18 oz- 714 kcal



**Pois mange-tout au beurre**  
322 kcal

## Day 2

3184 kcal ● 224g protéine (28%) ● 156g lipides (44%) ● 181g glucides (23%) ● 42g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 30g de protéines, 72g glucides nets, 15g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
2 tranche(s)- 267 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

455 kcal, 22g de protéines, 48g glucides nets, 17g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
1/2 tasse(s)- 125 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



**Chips cuites au four**  
18 chips- 182 kcal

### Déjeuner

1110 kcal, 50g de protéines, 49g glucides nets, 72g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/3 tasse(s)- 261 kcal



**Avocat farci au saumon fumé**  
1 avocat(s)- 541 kcal



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal

### Dîner

1035 kcal, 122g de protéines, 12g glucides nets, 52g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
18 oz- 714 kcal



**Pois mange-tout au beurre**  
322 kcal

## Day 3

3233 kcal ● 229g protéine (28%) ● 127g lipides (35%) ● 249g glucides (31%) ● 44g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 30g de protéines, 72g glucides nets, 15g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
2 tranche(s)- 267 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

445 kcal, 28g de protéines, 73g glucides nets, 4g de lipides



**Bretzels**  
257 kcal



**Cottage cheese et miel**  
3/4 tasse(s)- 187 kcal

### Déjeuner

1110 kcal, 50g de protéines, 49g glucides nets, 72g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/3 tasse(s)- 261 kcal



**Avocat farci au saumon fumé**  
1 avocat(s)- 541 kcal



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal

### Dîner

1095 kcal, 122g de protéines, 55g glucides nets, 37g de lipides



**Wedges de patate douce**  
347 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
18 oz- 666 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
82 kcal

## Day 4

3218 kcal ● 228g protéine (28%) ● 137g lipides (38%) ● 232g glucides (29%) ● 37g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 40g de lipides



Graines de tournesol  
406 kcal



Céleri au beurre de cacahuète  
109 kcal

### Collations

445 kcal, 28g de protéines, 73g glucides nets, 4g de lipides



Bretzels  
257 kcal



Cottage cheese et miel  
3/4 tasse(s)- 187 kcal

### Déjeuner

1145 kcal, 106g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



Pois mange-tout au beurre  
322 kcal



Couscous  
301 kcal



Filets de poitrine de poulet simples  
14 oz- 523 kcal

### Dîner

1115 kcal, 71g de protéines, 79g glucides nets, 50g de lipides



Lait  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



Bol burrito à la dinde  
927 kcal

## Day 5

3194 kcal ● 250g protéine (31%) ● 149g lipides (42%) ● 173g glucides (22%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 40g de lipides



Graines de tournesol  
406 kcal



Céleri au beurre de cacahuète  
109 kcal

### Collations

470 kcal, 32g de protéines, 38g glucides nets, 17g de lipides



Shake protéiné vert  
261 kcal



Noix de cajou rôties  
1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Déjeuner

1095 kcal, 124g de protéines, 47g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple poulet et épinards  
913 kcal



Purée de patates douces  
183 kcal

### Dîner

1115 kcal, 71g de protéines, 79g glucides nets, 50g de lipides



Lait  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



Bol burrito à la dinde  
927 kcal

## Day 6

3171 kcal ● 236g protéine (30%) ● 154g lipides (44%) ● 173g glucides (22%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 30g de protéines, 28g glucides nets, 31g de lipides



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal



Épinards sautés simples  
100 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Collations

470 kcal, 32g de protéines, 38g glucides nets, 17g de lipides



Shake protéiné vert  
261 kcal



Noix de cajou rôties  
1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Déjeuner

1095 kcal, 124g de protéines, 47g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple poulet et épinards  
913 kcal



Purée de patates douces  
183 kcal

### Dîner

1070 kcal, 50g de protéines, 61g glucides nets, 64g de lipides



Cuisses de poulet aux champignons  
6 oz- 591 kcal



Purée de patates douces avec beurre  
374 kcal



Pois mange-tout au beurre  
107 kcal

## Day 7

3206 kcal ● 205g protéine (26%) ● 170g lipides (48%) ● 182g glucides (23%) ● 32g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 30g de protéines, 28g glucides nets, 31g de lipides



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal



Épinards sautés simples  
100 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Collations

470 kcal, 32g de protéines, 38g glucides nets, 17g de lipides



Shake protéiné vert  
261 kcal



Noix de cajou rôties  
1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Déjeuner

1130 kcal, 93g de protéines, 55g glucides nets, 58g de lipides



Couscous  
201 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau  
13 1/3 oz- 930 kcal

### Dîner

1070 kcal, 50g de protéines, 61g glucides nets, 64g de lipides



Cuisses de poulet aux champignons  
6 oz- 591 kcal



Purée de patates douces avec beurre  
374 kcal



Pois mange-tout au beurre  
107 kcal

## Confiseries

- ☐ miel  
3 oz (88g)
- ☐ confiture  
6 c. à café (42g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
2 1/2 tasse (565g)
- ☐ beurre  
1 1/2 bâtonnet (167g)
- ☐ fromage tranché  
4 tranche (21 g chacune) (84g)
- ☐ fromage de chèvre  
2 oz (57g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ lait entier  
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ crème aigre (sour cream)  
3 c. à soupe (36g)
- ☐ Mélange de fromages mexicain  
3/4 tasse, râpé (84g)
- ☐ œufs  
8 grand (400g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1/3 tasse, entière (48g)
- ☐ noix de cajou rôties  
1 1/2 tasse (188g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1/4 livres (128g)

## Autre

- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs  
36 crisps (84g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
3 barre (150g)
- ☐ Filets de poitrine de poulet, crus  
14 oz (397g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
4 oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/3 oz (10g)
- ☐ poivre noir  
2 1/4 g (2g)
- ☐ poivre citronné  
1 c. à soupe (8g)
- ☐ thym séché  
5/6 c. à café, moulu (1g)
- ☐ moutarde brune  
1 1/4 c. à soupe (19g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
10 tranche (320g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine  
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (402g)
- ☐ orange  
3 orange (462g)
- ☐ banane  
3 1/2 moyen (18 à 20 cm) (413g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
1/2 livres (227g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon fumé  
3 oz (85g)

## Collations

- ☐ bretzels durs salés  
1/3 livres (132g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs  
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à soupe (32g)

- ☐ mayonnaise  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
9 c. à soupe (mL)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 2/3 lb (2533g)
- ☐ dinde hachée, crue  
3/4 lb (340g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 1/2 lb (718g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés  
8 tasse (1152g)
- ☐ laitue romaine  
1/8 tête (47g)
- ☐ tomates  
4 tranche(s), fine/petite (60g)
- ☐ patates douces  
6 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (1330g)
- ☐ oignon  
3 c. à s., haché (30g)
- ☐ céleri cru  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ épinards frais  
23 tasse(s) (690g)
- ☐ champignons  
1/2 livres (227g)
- ☐ Ail  
1 gousse (3g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
3/4 sachet (~159 g) (119g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa  
6 c. à s. (98g)

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
5/6 boîte (165 g) (137g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine, vanille  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
  - ☐ eau  
1 1/4 tasse(s) (299mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
1 barre (50g)

Pour les 3 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
3 barre (150g)

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

### Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s) - 267 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**confiture**  
2 c. à café (14g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

Pour les 3 repas :

**confiture**  
6 c. à café (42g)  
**beurre**  
6 c. à café (27g)  
**pain**  
6 tranche (192g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre et la confiture sur la tranche.

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**nectarine, dénoyauté**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 3 repas :

**nectarine, dénoyauté**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Graines de tournesol

406 kcal ● 19g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2 1/4 oz (64g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1/4 livres (128g)

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

---

### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)  
**céleri cru**  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de  
long) (80g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
  2. étalez du beurre de cacahuète au centre
-

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### œufs

8 grand (400g)

#### huile

2 c. à café (mL)

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

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

#### épinards frais

4 tasse(s) (120g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

#### épinards frais

8 tasse(s) (240g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

### **banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Sandwich jambon et fromage simple

2 sandwich(s) - 1097 kcal ● 76g protéine ● 61g lipides ● 52g glucides ● 9g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

#### **laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

#### **tomates**

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

#### **mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

#### **fromage tranché**

4 tranche (21 g chacune) (84g)

#### **charcuterie de jambon**

1/2 livres (227g)

#### **pain**

4 tranche (128g)

1. Déposez le jambon, 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 vers le bas) sur le jambon/fromage/laitue/tomate.
3. Voilà comment préparer un sandwich.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s) - 261 kcal ● 7g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **noix de cajou rôties**

5 c. à s. (43g)

Pour les 2 repas :

### **noix de cajou rôties**

10 c. à s. (86g)

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

### Avocat farci au saumon fumé

1 avocat(s) - 541 kcal ● 19g protéine ● 44g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de citron

1/2 c. à café (mL)

#### fromage de chèvre

1 oz (28g)

#### saumon fumé

1 1/2 oz (42g)

#### avocats, coupé en deux, épépiné et pelé

1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

1 c. à café (mL)

#### fromage de chèvre

2 oz (57g)

#### saumon fumé

3 oz (85g)

#### avocats, coupé en deux, épépiné et pelé

2 avocat(s) (402g)

1. Hachez le saumon fumé en morceaux.
2. Mettez le saumon dans un bol avec le fromage de chèvre. Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Farcissez les cavités de l'avocat avec le mélange saumon/fromage.
4. Ajoutez un filet de jus de citron et poivrez selon votre goût.
5. Servez immédiatement.

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

#### yaourt grec aromatisé allégé

4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Pois mange-tout au beurre

322 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



#### Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

#### beurre

6 c. à café (27g)

#### sel

1 1/2 trait (1g)

#### poivre noir

1 1/2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### 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.

## Filets de poitrine de poulet simples

14 oz - 523 kcal ● 88g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

**Filets de poitrine de poulet, crus**  
14 oz (397g)  
**huile**  
3 1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonnez les filets avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.  
Sur la cuisinière : chauffez de l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen et faites cuire les filets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Four : Préchauffez le four à 400°F (200°C), placez les filets sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple poulet et épinards

913 kcal ● 120g protéine ● 41g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

18 oz (510g)

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**huile**

3 c. à café (mL)

**épinards frais**

6 tasse(s) (180g)

Pour les 2 repas :

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

2 1/4 livres (1021g)

**vinaigrette**

9 c. à soupe (mL)

**huile**

6 c. à café (mL)

**épinards frais**

12 tasse(s) (360g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

### Purée de patates douces

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Couscous

201 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g protéine ● 58g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

13 1/3 oz (378g)

**sel**

1/4 c. à café (1g)

**thym séché**

5/6 c. à café, moulu (1g)

**miel**

5/6 c. à soupe (18g)

**moutarde brune**

1 1/4 c. à soupe (19g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

2 c. à café (14g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

#### miel

4 c. à café (28g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1 tasse (226g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

1/3 tasse, entière (48g)

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

### Chips cuites au four

18 chips - 182 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Chips cuites au four, toutes saveurs**

18 crisps (42g)

Pour les 2 repas :

**Chips cuites au four, toutes saveurs**

36 crisps (84g)

1. Dégustez.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bretzels

257 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bretzels durs salés**  
2 1/3 oz (66g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
1/4 livres (132g)

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

### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**  
3 c. à café (21g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
3/4 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

**miel**  
6 c. à café (42g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 1/2 tasse (339g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Shake protéiné vert

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange, épluché, tranché et épépiné**

1 orange (154g)

**banane, congelé**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**poudre de protéine, vanille**

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

**épinards frais**

1 tasse(s) (30g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 3 repas :

**orange, épluché, tranché et épépiné**

3 orange (462g)

**banane, congelé**

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

**poudre de protéine, vanille**

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

**épinards frais**

3 tasse(s) (90g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

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

### Noix de cajou rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**

4 c. à s. (34g)

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**

3/4 tasse (103g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poitrine de poulet simple

18 oz - 714 kcal ● 113g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1 c. à soupe (mL)

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

1 lb (504g)

Pour les 2 repas :

#### huile

2 1/4 c. à soupe (mL)

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

2 1/4 lb (1008g)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur grill et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

### Pois mange-tout au beurre

322 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

#### beurre

6 c. à café (27g)

#### sel

1 1/2 trait (1g)

#### poivre noir

1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### Pois mange-tout surgelés

4 tasse (576g)

#### beurre

12 c. à café (54g)

#### sel

3 trait (1g)

#### poivre noir

3 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



#### patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

2/3 c. à café (4g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Blanc de poulet au citron et poivre

18 oz - 666 kcal ● 114g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 18 oz portions

**poivre citronné**

1 c. à soupe (8g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (504g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. SUR LA POÊLE
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. AU FOUR
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. AU GRIL/GRILL
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

2/3 tasse (96g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

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

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

## Bol burrito à la dinde

927 kcal ● 61g protéine ● 41g lipides ● 65g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**haricots noirs, rincé et égoutté**  
3/8 boîte(s) (165g)  
**mélange de riz aromatisé, aux saveurs mexicaines ou espagnoles**  
3/8 sachet (~159 g) (59g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**dinde hachée, crue**  
3/8 lb (170g)  
**laitue romaine**  
6 c. à s., râpé (18g)  
**crème aigre (sour cream)**  
1 1/2 c. à soupe (18g)  
**salsa**  
3 c. à s. (49g)  
**Mélange de fromages mexicain**  
6 c. à s., râpé (42g)  
**oignon**  
1 1/2 c. à s., haché (15g)

Pour les 2 repas :

**haricots noirs, rincé et égoutté**  
3/4 boîte(s) (329g)  
**mélange de riz aromatisé, aux saveurs mexicaines ou espagnoles**  
3/4 sachet (~159 g) (119g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**dinde hachée, crue**  
3/4 lb (340g)  
**laitue romaine**  
3/4 tasse, râpé (35g)  
**crème aigre (sour cream)**  
3 c. à soupe (36g)  
**salsa**  
6 c. à s. (98g)  
**Mélange de fromages mexicain**  
3/4 tasse, râpé (84g)  
**oignon**  
3 c. à s., haché (30g)

1. Préparez le mélange de riz selon les indications sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, chauffez l'huile à feu moyen-vif ; ajoutez les oignons et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, 5 minutes.
3. Ajoutez la dinde hachée et une pincée de sel dans la poêle et faites cuire. Remuez et écrasez de temps en temps jusqu'à ce que la dinde soit dorée et cuite. Ajoutez les haricots et réchauffez.
4. Quand le riz est prêt, composez un bol avec le mélange dinde/haricots, le mélange de riz, la salsa, le fromage, la crème fraîche et la laitue. Servez.

---

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Cuisses de poulet aux champignons

6 oz - 591 kcal ● 42g protéine ● 45g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**

4 oz (113g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse(s) (170g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**sel**

1 trait (0g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**

1/2 livres (227g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

2 cuisse(s) (340g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**sel**

2 trait (1g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

---

## Purée de patates douces avec beurre

374 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

3 c. à café (14g)

**patates douces**

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

6 c. à café (27g)

**patates douces**

3 patate douce, 12,5 cm de long  
(630g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

## Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**

2/3 tasse (96g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

**beurre**

4 c. à café (18g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
  2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.
-