

Meal Plan - Menu régime macro de 3300 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

3287 kcal ● 248g protéine (30%) ● 155g lipides (42%) ● 186g glucides (23%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 29g de protéines, 52g glucides nets, 26g de lipides



Kéfir

300 kcal



Graines de tournesol

271 kcal

Collations

410 kcal, 28g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Déjeuner

1160 kcal, 76g de protéines, 58g glucides nets, 63g de lipides



Salade de poulet et avocat

500 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s)- 348 kcal

Dîner

1150 kcal, 115g de protéines, 33g glucides nets, 56g de lipides



Salade tomate et avocat

391 kcal



Poulet teriyaki

16 oz- 760 kcal

Day 2

3266 kcal ● 309g protéine (38%) ● 127g lipides (35%) ● 186g glucides (23%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 29g de protéines, 52g glucides nets, 26g de lipides



Kéfir

300 kcal



Graines de tournesol

271 kcal

Collations

410 kcal, 28g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Déjeuner

1135 kcal, 138g de protéines, 58g glucides nets, 34g de lipides



Tomates rôties

2 tomate(s)- 119 kcal



Farro

3/4 tasses, cuites- 278 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

20 oz- 740 kcal

Dîner

1150 kcal, 115g de protéines, 33g glucides nets, 56g de lipides



Salade tomate et avocat

391 kcal



Poulet teriyaki

16 oz- 760 kcal

Day 3

3348 kcal ● 219g protéine (26%) ● 137g lipides (37%) ● 278g glucides (33%) ● 33g fibres (4%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 29g de protéines, 52g glucides nets, 26g de lipides



Kéfir

300 kcal



Graines de tournesol

271 kcal

Collations

410 kcal, 28g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Déjeuner

1115 kcal, 80g de protéines, 110g glucides nets, 32g de lipides



Raisins

203 kcal



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

2 sandwich(s)- 911 kcal

Dîner

1255 kcal, 82g de protéines, 73g glucides nets, 68g de lipides



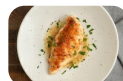
Riz blanc au beurre

405 kcal



Tomates rôties

4 tomate(s)- 238 kcal



Poitrines de poulet façon César

10 2/3 oz- 612 kcal

Day 4

3253 kcal ● 215g protéine (26%) ● 161g lipides (44%) ● 182g glucides (22%) ● 52g fibres (6%)

Petit-déjeuner

610 kcal, 39g de protéines, 22g glucides nets, 38g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
507 kcal



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

Collations

475 kcal, 23g de protéines, 33g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous
227 kcal



Lait
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

Déjeuner

1115 kcal, 80g de protéines, 110g glucides nets, 32g de lipides



Raisins
203 kcal



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

Dîner

1055 kcal, 74g de protéines, 18g glucides nets, 66g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal



Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 370 kcal

Day 5

3387 kcal ● 235g protéine (28%) ● 185g lipides (49%) ● 149g glucides (18%) ● 47g fibres (6%)

Petit-déjeuner

610 kcal, 39g de protéines, 22g glucides nets, 38g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
507 kcal



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

Collations

475 kcal, 23g de protéines, 33g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous
227 kcal



Lait
1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

Déjeuner

1105 kcal, 83g de protéines, 16g glucides nets, 74g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal



Cuisses de poulet au citron et aux olives
12 oz- 876 kcal

Dîner

1195 kcal, 90g de protéines, 79g glucides nets, 49g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Purée de patates douces
366 kcal



Cabillaud rôti simple
16 oz- 593 kcal

Day 6

3366 kcal ● 229g protéine (27%) ● 182g lipides (49%) ● 164g glucides (20%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

630 kcal, 34g de protéines, 39g glucides nets, 36g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec lait
1 sachet(s)- 276 kcal



Bacon
7 tranche(s)- 354 kcal

Collations

435 kcal, 22g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



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



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



Chips de chou kale
206 kcal

Déjeuner

1105 kcal, 83g de protéines, 16g glucides nets, 74g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal



Cuisses de poulet au citron et aux olives
12 oz- 876 kcal

Dîner

1195 kcal, 90g de protéines, 79g glucides nets, 49g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Purée de patates douces
366 kcal



Cabillaud rôti simple
16 oz- 593 kcal

Day 7

3331 kcal ● 243g protéine (29%) ● 163g lipides (44%) ● 178g glucides (21%) ● 45g fibres (5%)

Petit-déjeuner

630 kcal, 34g de protéines, 39g glucides nets, 36g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec lait
1 sachet(s)- 276 kcal



Bacon
7 tranche(s)- 354 kcal

Collations

435 kcal, 22g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



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



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



Chips de chou kale
206 kcal

Déjeuner

1100 kcal, 87g de protéines, 80g glucides nets, 40g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
12 oz- 599 kcal



Purée de patates douces avec beurre
498 kcal

Dîner

1170 kcal, 101g de protéines, 28g glucides nets, 64g de lipides



Salade de thon à l'avocat
982 kcal



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

Autre

- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
3 barre (150g)
- ☐ sauce teriyaki
1 tasse (mL)
- ☐ farro
6 c. à s. (78g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
13 grand (650g)
- ☐ kéfir aromatisé
6 tasse (mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ beurre
1/3 bâtonnet (36g)
- ☐ parmesan
2 2/3 c. à soupe (13g)
- ☐ lait entier
6 tasse(s) (1459mL)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1
% de MG)
1 tasse (226g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ kiwi
6 fruit (414g)
- ☐ avocats
6 avocat(s) (1214g)
- ☐ jus de citron vert
3 1/2 fl oz (mL)
- ☐ raisins
7 tasse (644g)
- ☐ citron
1 2/3 grand (142g)
- ☐ olives vertes
5/8 boîte (~170 g) (117g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
13 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1629g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (156g)
- ☐ choux de Bruxelles
5 pousses (95g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
5 oz (mL)
- ☐ huile
2 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette César
2 3/4 c. à s. (39g)
- ☐ vinaigrette ranch
8 c. à café (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 1/2 lb (2949g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
4 cuisse(s) (680g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (128g)
- ☐ noix de cajou rôties
1 tasse (126g)
- ☐ amandes
6 3/4 c. à s., entière (60g)

Boissons

- ☐ eau
5 tasse (1152mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
6 3/4 c. à s. (77g)

Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
8 c. à soupe (136g)
- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)
1/2 tasse(s) (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ laitue romaine
4 feuille intérieure (24g)
- ☐ poivron
3 1/2 grand (563g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 livres (710g)
- ☐ Ail
3 gousse(s) (9g)
- ☐ patates douces
6 patate douce, 12,5 cm de long (1260g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/4 oz (7g)
- ☐ sel
1 oz (30g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/3 c. à café (4g)
- ☐ poivre citronné
1 1/4 c. à soupe (9g)
- ☐ romarin séché
3 g (3g)
- ☐ vinaigre balsamique
5 c. à café (mL)
- ☐ basilic frais
12 feuilles (6g)
- ☐ poudre de chili
2 c. à café (5g)

- ☐ houmous
14 c. à s. (216g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
3 3/4 boîte (645g)
- ☐ morue, crue
2 livres (907g)

Confiseries

- ☐ miel
4 c. à café (28g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

Produits de porc

- ☐ bacon
14 tranche(s) (140g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Kéfir

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

kéfir aromatisé
2 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

kéfir aromatisé
6 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1 1/2 oz (43g)

Pour les 3 repas :

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

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

507 kcal ● 36g protéine ● 31g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

feuilles de chou frisé (kale)

2 1/2 tasse, haché (100g)

œufs

5 grand (250g)

tomates

1 1/4 tasse, haché (225g)

romarin séché

5/8 c. à café (1g)

vinaigre balsamique

2 1/2 c. à café (mL)

eau

7 1/2 c. à soupe (114mL)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

5 tasse, haché (200g)

œufs

10 grand (500g)

tomates

2 1/2 tasse, haché (450g)

romarin séché

1 1/4 c. à café (2g)

vinaigre balsamique

5 c. à café (mL)

eau

15 c. à soupe (227mL)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s) - 276 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

flocons d'avoine instantanés aromatisés

1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

flocons d'avoine instantanés aromatisés

2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Bacon

7 tranche(s) - 354 kcal ● 25g protéine ● 28g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon

7 tranche(s) (70g)

Pour les 2 repas :

bacon

14 tranche(s) (140g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :
2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.
3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.
4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade de poulet et avocat

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



avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

choux de Bruxelles

5 pousses (95g)

huile

2 c. à café (mL)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

oignon

1 c. à soupe, haché (10g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

6 oz (170g)

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

Yaourt grec allégé

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



Donne 2 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

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

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

Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 348 kcal ● 9g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

noix de cajou rôties

6 2/3 c. à s. (57g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tomate(s) portions

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Farro

3/4 tasses, cuites - 278 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 50g glucides ● 8g fibres



Donne 3/4 tasses, cuites portions

eau

3 tasse(s) (718mL)

farro

6 c. à s. (78g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

Blanc de poulet au citron et poivre

20 oz - 740 kcal ● 127g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 20 oz portions

poivre citronné

1 1/4 c. à soupe (9g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

203 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
3 1/2 tasse (322g)

Pour les 2 repas :

raisins
7 tasse (644g)

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

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 effiloche 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 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1/2 petit (29g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

1 petit (58g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Cuisses de poulet au citron et aux olives

12 oz - 876 kcal ● 78g protéine ● 59g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

bouillon de poulet (prêt à servir)

1/4 tasse(s) (mL)

olives vertes

1/2 petite boîte (~57 g) (32g)

citron

1/2 grand (42g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

romarin séché

1/4 c. à soupe (1g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

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

2 cuisse(s) (340g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

bouillon de poulet (prêt à servir)

1/2 tasse(s) (mL)

olives vertes

1 petite boîte (~57 g) (64g)

citron

1 grand (84g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

romarin séché

1/2 c. à soupe (2g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1/2 c. à café (3g)

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

4 cuisse(s) (680g)

1. Sécher les cuisses de poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.
 2. Saupoudrer d'ail et de romarin et arroser d'huile d'olive. Frotter l'assaisonnement sur tous les côtés des cuisses. Glisser des quartiers de citron çà et là. Laisser mariner 15 minutes.
 3. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
 4. Mettre le plat au four, sans couvrir, et rôtir jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée, environ 20 minutes. Répartir les olives sur le poulet et ajouter le bouillon. Couvrir hermétiquement et cuire 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
 5. Retirer les cuisses et les quartiers de citron et disposer sur un plat.
 6. Verser les jus de cuisson dans une casserole et retirer rapidement la graisse en surface. À feu vif, faire bouillir rapidement jusqu'à réduction de moitié. Napper les cuisses avec les jus et servir.
-

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poivre noir

4 trait (0g)

olives vertes

12 grand (53g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

tomates

12 tomates cerises (204g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

Purée de patates douces avec beurre

498 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



beurre

4 c. à café (18g)

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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Collations 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.

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

œufs
3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi
2 fruit (138g)

Pour les 3 repas :

kiwi
6 fruit (414g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron
1 1/3 moyen (159g)
houmous
1/2 tasse (108g)

Pour les 2 repas :

poivron
2 2/3 moyen (317g)
houmous
14 c. à s. (216g)

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

Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1 2/3 tasse(s) (400mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

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.

Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 botte (170g)

sel

1 c. à café (6g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2 botte (340g)

sel

2 c. à café (12g)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
 2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
 3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
 4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
 5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
 6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
 7. Servez.
-

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(103g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

5/6 avocat(s) (168g)

jus de citron vert

1 2/3 c. à soupe (mL)

oignon

5 c. à c., haché (25g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(205g)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

sel

5/6 c. à café (5g)

poudre d'ail

5/6 c. à café (3g)

huile d'olive

5/6 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 2/3 avocat(s) (335g)

jus de citron vert

3 1/3 c. à soupe (mL)

oignon

1/4 tasse, haché (50g)

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.

Poulet teriyaki

16 oz - 760 kcal ● 110g protéine ● 26g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce teriyaki

1/2 tasse (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

1 lb (448g)

Pour les 2 repas :

sauce teriyaki

1 tasse (mL)

huile

2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

2 lb (896g)

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Riz blanc au beurre

405 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres



riz blanc à grain long

6 2/3 c. à s. (77g)

eau

5/6 tasse(s) (200mL)

sel

3/8 c. à café (3g)

beurre

1 1/4 c. à soupe (18g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Tomates rôties

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 4 tomate(s) portions

tomates

4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (364g)

huile

4 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Poitrines de poulet façon César

10 2/3 oz - 612 kcal ● 73g protéine ● 34g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

parmesan

2 2/3 c. à soupe (13g)

vinaigrette César

2 2/3 c. à s. (39g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2/3 livres (302g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Donne 3 demi poivron(s) portions

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

oignon

3/8 petit (26g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

amandes

6 2/3 c. à s., entière (60g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade tomate et avocat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (201g)

jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

oignon

2 c. à s., haché (30g)

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.

Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

4 patate douce, 12,5 cm de long
(840g)

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.

Cabillaud rôti simple

16 oz - 593 kcal ● 81g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

morue, crue

1 livres (453g)

huile d'olive

2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue

2 livres (907g)

huile d'olive

4 c. à s. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
 2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
 3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
 4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôti le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.
-

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade de thon à l'avocat

982 kcal ● 91g protéine ● 54g lipides ● 13g glucides ● 19g fibres



oignon, haché finement

1/2 petit (39g)

tomates

1/2 tasse, haché (101g)

thon en conserve

2 1/4 boîte (387g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

poivre noir

2 1/4 trait (0g)

sel

2 1/4 trait (1g)

jus de citron vert

2 1/4 c. à café (mL)

avocats

1 avocat(s) (226g)

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.

Lait

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

Donne 1 1/4 tasse(s) portions



lait entier

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

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