

Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle de 1800 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

1811 kcal ● 161g protéine (36%) ● 79g lipides (39%) ● 95g glucides (21%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Toast au beurre et à la confiture
1 tranche(s)- 133 kcal



Kale et œufs
189 kcal

Collations

225 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 2g de lipides



Bœuf séché (jerky)
110 kcal



Compote de pommes
57 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

620 kcal, 80g de protéines, 29g glucides nets, 20g de lipides



Poitrine de poulet simple
12 oz- 476 kcal



Mélange de riz aromatisé
143 kcal

Dîner

645 kcal, 47g de protéines, 14g glucides nets, 38g de lipides



Pistaches
188 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

Day 2

1791 kcal ● 128g protéine (29%) ● 83g lipides (42%) ● 109g glucides (24%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Toast au beurre et à la confiture
1 tranche(s)- 133 kcal



Kale et œufs
189 kcal

Collations

225 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 2g de lipides



Bœuf séché (jerky)
110 kcal



Compote de pommes
57 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

620 kcal, 46g de protéines, 49g glucides nets, 23g de lipides



Haricots lima au beurre
220 kcal



Burgers teriyaki
1 burger(s)- 399 kcal

Dîner

625 kcal, 48g de protéines, 8g glucides nets, 40g de lipides



Salade tomate et avocat
293 kcal



Rôti de bœuf
330 kcal

Day 3

1827 kcal ● 115g protéine (25%) ● 104g lipides (51%) ● 87g glucides (19%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



Kale et œufs

189 kcal

Collations

295 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



Graines de tournesol

135 kcal



Raisins

73 kcal



Pepperoni de dinde

20 tranche(s)- 86 kcal

Déjeuner

615 kcal, 40g de protéines, 27g glucides nets, 35g de lipides



Sandwich à la salade de thon

1 sandwich(s)- 495 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Dîner

600 kcal, 39g de protéines, 26g glucides nets, 35g de lipides



Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

412 kcal

Day 4

1782 kcal ● 120g protéine (27%) ● 98g lipides (50%) ● 85g glucides (19%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 22g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s)- 122 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Collations

295 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



Graines de tournesol

135 kcal



Raisins

73 kcal



Pepperoni de dinde

20 tranche(s)- 86 kcal

Déjeuner

615 kcal, 40g de protéines, 27g glucides nets, 35g de lipides



Sandwich à la salade de thon

1 sandwich(s)- 495 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Dîner

600 kcal, 39g de protéines, 26g glucides nets, 35g de lipides



Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

412 kcal

Day 5

1783 kcal ● 139g protéine (31%) ● 60g lipides (30%) ● 150g glucides (34%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 22g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
2 mini-muffin(s)- 122 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Collations

290 kcal, 11g de protéines, 48g glucides nets, 3g de lipides



Bâtonnets de carotte
4 carotte(s)- 108 kcal



Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal

Déjeuner

625 kcal, 47g de protéines, 53g glucides nets, 21g de lipides



Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne
1 1/2 sandwich(s)- 505 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal

Dîner

590 kcal, 60g de protéines, 32g glucides nets, 23g de lipides



Sandwich au poulet grillé
1 sandwich(s)- 460 kcal



Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal

Day 6

1751 kcal ● 117g protéine (27%) ● 58g lipides (30%) ● 167g glucides (38%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Œuf dans une aubergine
120 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Collations

290 kcal, 11g de protéines, 48g glucides nets, 3g de lipides



Bâtonnets de carotte
4 carotte(s)- 108 kcal



Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal

Déjeuner

635 kcal, 46g de protéines, 59g glucides nets, 19g de lipides



Boulettes épicées à l'orange
3 boulettes- 344 kcal



Lentilles
289 kcal

Dîner

510 kcal, 33g de protéines, 40g glucides nets, 24g de lipides



Lait
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Stroganoff de dinde hachée facile
287 kcal

Day 7

1751 kcal ● 117g protéine (27%) ● 58g lipides (30%) ● 167g glucides (38%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Œuf dans une aubergine

120 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Collations

290 kcal, 11g de protéines, 48g glucides nets, 3g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal

Déjeuner

635 kcal, 46g de protéines, 59g glucides nets, 19g de lipides



Boulettes épicées à l'orange

3 boulettes- 344 kcal



Lentilles

289 kcal

Dîner

510 kcal, 33g de protéines, 40g glucides nets, 24g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Stroganoff de dinde hachée facile

287 kcal

Collations

- ☐ jerky de bœuf
3 oz (85g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ pamplemousse
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (327g)
- ☐ pommes
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
- ☐ raisins
2 1/2 tasse (230g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)
- ☐ noix (anglaises)
1 2/3 oz (47g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 2/3 boîte (456g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (109g)
- ☐ poivron
1 grand (164g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
- ☐ concombre
1/2 concombre (21 cm) (141g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (363g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 1/2 tasse (132g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
5 c. à café (23g)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ lait entier
5 1/2 tasse(s) (1320mL)
- ☐ fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
3 pot (170 g) (510g)
- ☐ fromage feta
3 c. à soupe (28g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 oz (28g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2/3 livres (320g)
- ☐ pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
- ☐ petits pains Kaiser
1 pain (9 cm diam.) (57g)

Graisses et huiles

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

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 3/4 lb (790g)
- ☐ dinde hachée, crue
3/8 lb (170g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1/4 sachet (~159 g) (40g)

Autre

- ☐ céleri cru
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)
- ☐ carottes
12 moyen (732g)
- ☐ aubergine
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)
- ☐ échalotes
1/2 échalote (57g)
- ☐ gingembre frais
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
- ☐ Ail
1/2 gousse (2g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
2 g (2g)
- ☐ sel
1/3 oz (10g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
- ☐ basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ paprika
1/4 c. à soupe (2g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)

Confiseries

- ☐ confiture
3 c. à café (21g)
- ☐ sirop d'érable
2 c. à café (mL)

- ☐ sauce teriyaki
3 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
10 c. à s. (19g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ marmelade d'orange
1 1/2 c. à soupe (30g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
7/8 lb (397g)
- ☐ rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ Pepperoni de dinde
40 tranches (71g)
- ☐ charcuterie de dinde
1/4 livres (128g)

Boissons

- ☐ eau
1/4 gallon (845mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de poulet
1/4 cube (1g)
- ☐ crème de champignons (soupe)
1/4 boîte 312 g (78g)

Céréales et pâtes

- ☐ nouilles aux œufs, sèches
2 oz (57g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
13 1/4 c. à s. (160g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture

1 c. à café (7g)

beurre

1 c. à café (5g)

pain

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

confiture

3 c. à café (21g)

beurre

3 c. à café (14g)

pain

3 tranche (96g)

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

Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1 trait (0g)

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

œufs

2 grand (100g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

sel

3 trait (1g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

œufs

6 grand (300g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s) - 122 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en morceaux

1 tranche(s), fine/petite (15g)

fromage de chèvre

1 c. à soupe (14g)

œufs

1 grand (50g)

eau

1/3 c. à soupe (5mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en morceaux

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

fromage de chèvre

2 c. à soupe (28g)

œufs

2 grand (100g)

eau

2/3 c. à soupe (10mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

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

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Œuf dans une aubergine

120 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
1 grand (50g)
huile
1 c. à café (mL)
aubergine
1 tranche(s) 2,5 cm (60g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
2 c. à café (mL)
aubergine
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)

1. Enduisez 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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Poitrine de poulet simple

12 oz - 476 kcal ● 76g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

huile

3/4 c. à soupe (mL)

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

3/4 lb (336g)

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 gril 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.

Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



mélange de riz aromatisé
1/4 sachet (~159 g) (40g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Haricots lima au beurre

220 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
2 c. à café (9g)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
sel
1/4 c. à café (2g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Burgers teriyaki

1 burger(s) - 399 kcal ● 37g protéine ● 15g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Donne 1 burger(s) portions
huile
1/4 c. à café (mL)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
sauce teriyaki
1 c. à soupe (mL)
concombre
4 tranches (28g)
bœuf haché (93% maigre)
6 oz (170g)

1. Assaisonner généreusement le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Façonner le bœuf en forme de hamburger.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le hamburger et cuire, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à la cuisson désirée, environ 2–4 minutes de chaque côté.
4. Retirer le hamburger de la poêle et badigeonner de sauce teriyaki.
5. Placer le hamburger sur la moitié inférieure du pain et garnir de tranches de concombre. Refermer avec la moitié supérieure et servir.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich à la salade de thon

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 39g protéine ● 25g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru, haché

1/2 tige, petite (12,5 cm de long)
(9g)

thon en conserve

5 oz (142g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

mayonnaise

1 1/2 c. à soupe (mL)

pain

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

céleri cru, haché

1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

thon en conserve

10 oz (284g)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

pain

4 tranche (128g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 1/2 sandwich(s) - 505 kcal ● 40g protéine ● 13g lipides ● 50g glucides ● 9g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

oignon, tranché

6 tranches, fines (54g)

concombre, tranché

3/8 concombre (21 cm) (113g)

fromage feta

3 c. à soupe (28g)

charcuterie de dinde

1/4 livres (128g)

tomates, tranché

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

mélange de jeunes pousses

6 c. à s. (11g)

pain

3 tranche(s) (96g)

1. Montez le sandwich en superposant tous les ingrédients dans le pain. Servir.

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)

mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Boulettes épicées à l'orange

3 boulettes - 344 kcal ● 26g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

échalotes, haché

1/4 échalote (28g)

gingembre frais, finement haché

1/2 pouce (2,5 cm) cube (3g)

Ail, finement haché

1/4 gousse (1g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

1 c. à soupe (mL)

flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

marmelade d'orange

3/4 c. à soupe (15g)

bœuf haché (93% maigre)

1/4 lb (114g)

Pour les 2 repas :

échalotes, haché

1/2 échalote (57g)

gingembre frais, finement haché

1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

Ail, finement haché

1/2 gousse (2g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

2 c. à soupe (mL)

flocons de piment rouge

1/2 c. à café (1g)

marmelade d'orange

1 1/2 c. à soupe (30g)

bœuf haché (93% maigre)

1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Dans un grand bol, mélangez le bœuf haché, l'échalote et une pincée de sel/poivre. Formez des boulettes (en fonction du nombre indiqué dans les détails de la recette). Déposez-les sur une plaque et faites cuire au four environ 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Mettez de côté.
3. Dans une grande poêle sur feu moyen-doux, ajoutez l'huile, le gingembre et l'ail. Faites cuire 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit parfumé et ramolli.
4. Ajoutez la marmelade, la sauce teriyaki et le piment rouge concassé. Remuez et faites cuire environ 3 minutes jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Ajoutez les boulettes dans la sauce et remuez jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement enrobées. Servez.

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (1g)

eau

3 1/3 tasse(s) (798mL)

lentilles crues, rincé

13 1/3 c. à s. (160g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bœuf séché (jerky)

110 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jerky de bœuf
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

jerky de bœuf
3 oz (85g)

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

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

compote de pommes
1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

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

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

Raisins

73 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
1 1/4 tasse (115g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 1/2 tasse (230g)

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

Pepperoni de dinde

20 tranche(s) - 86 kcal ● 11g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pepperoni de dinde
20 tranches (35g)

Pour les 2 repas :

Pepperoni de dinde
40 tranches (71g)

1. Bon appétit.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

carottes
12 moyen (732g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 3 repas :

yaourt aromatisé allégé
3 pot (170 g) (510g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 2 demi poivron(s) portions

thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

oignon

1/4 petit (18g)

poivron

1 grand (164g)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



tomates, coupé en dés

5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

5/8 avocat(s) (126g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à soupe (mL)

oignon

1 1/4 c. à s., haché (19g)

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.

Rôti de bœuf

330 kcal ● 44g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



huile
1/4 c. à soupe (mL)
rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

412 kcal ● 30g protéine ● 26g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes, haché

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

3/4 tasse (66g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

4 oz (113g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sirop d'érable

1 c. à café (mL)

vinaigre de cidre

1/4 c. à soupe (4g)

noix (anglaises)

2 c. à soupe, haché (14g)

Pour les 2 repas :

pommes, haché

1/3 petit (7 cm diam.) (50g)

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

1 1/2 tasse (132g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

sirop d'érable

2 c. à café (mL)

vinaigre de cidre

1/2 c. à soupe (7g)

noix (anglaises)

4 c. à soupe, haché (28g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

huile

1/2 c. à café (mL)

petits pains Kaiser

1 pain (9 cm diam.) (57g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

tomates

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

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

noix (anglaises)

3 c. à s., décortiqué (19g)



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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

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

Pour les 2 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Stroganoff de dinde hachée facile

287 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel, au goût

1/8 c. à café (1g)

bouillon de poulet, émietté

1/8 cube (1g)

paprika

1/8 c. à soupe (1g)

crème de champignons (soupe)

1/8 boîte 312 g (39g)

dinde hachée, crue

1/6 lb (85g)

nouilles aux œufs, sèches

1 oz (29g)

eau

1/8 tasse(s) (15mL)

oignon

3 pincée, haché (2g)

huile

1/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel, au goût

1/4 c. à café (2g)

bouillon de poulet, émietté

1/4 cube (1g)

paprika

1/4 c. à soupe (2g)

crème de champignons (soupe)

1/4 boîte 312 g (78g)

dinde hachée, crue

3/8 lb (170g)

nouilles aux œufs, sèches

2 oz (57g)

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

oignon

1/4 c. à s., haché (4g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

1. Portez une casserole d'eau légèrement salée à ébullition. Plongez les nouilles aux œufs et faites cuire 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, puis égouttez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Mettez la dinde et l'oignon dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce que la dinde soit uniformément dorée et que l'oignon soit tendre. Incorporez le bouillon.
3. Ajoutez la soupe de champignons crémeuse et l'eau dans la poêle. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Assaisonnez de paprika et de sel. Servez sur les nouilles aux œufs cuites.