

Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle de 1900 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 1857 kcal ● 128g protéine (28%) ● 96g lipides (47%) ● 88g glucides (19%) ● 32g fibres (7%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 9g de protéines, 37g glucides nets, 10g de lipides



Raisins
87 kcal



Toast au beurre
2 tranche(s)- 227 kcal

Collations

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

685 kcal, 48g de protéines, 30g glucides nets, 38g de lipides



Sandwich au roast beef et cornichon
1 sandwich(s)- 454 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Dîner

655 kcal, 61g de protéines, 9g glucides nets, 36g de lipides



Salade de thon à l'avocat
654 kcal

Day 2 1911 kcal ● 122g protéine (25%) ● 104g lipides (49%) ● 99g glucides (21%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 9g de protéines, 37g glucides nets, 10g de lipides



Raisins
87 kcal



Toast au beurre
2 tranche(s)- 227 kcal

Collations

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

685 kcal, 48g de protéines, 30g glucides nets, 38g de lipides



Sandwich au roast beef et cornichon
1 sandwich(s)- 454 kcal



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Dîner

710 kcal, 55g de protéines, 20g glucides nets, 44g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
8 oz- 558 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Day 3

1845 kcal ● 178g protéine (39%) ● 68g lipides (33%) ● 108g glucides (23%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal

Collations

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

705 kcal, 75g de protéines, 54g glucides nets, 18g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal



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

Dîner

565 kcal, 68g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
9 oz- 449 kcal



Lentilles
116 kcal

Day 4

1879 kcal ● 174g protéine (37%) ● 69g lipides (33%) ● 118g glucides (25%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal

Collations

240 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



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



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

Déjeuner

705 kcal, 75g de protéines, 54g glucides nets, 18g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal



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

Dîner

565 kcal, 68g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
9 oz- 449 kcal



Lentilles
116 kcal

Day 5

1917 kcal ● 123g protéine (26%) ● 85g lipides (40%) ● 126g glucides (26%) ● 39g fibres (8%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal

Collations

240 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



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



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

Déjeuner

620 kcal, 39g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Sandwich deli poulet BBQ
1 1/2 sandwich(s)- 387 kcal

Dîner

690 kcal, 53g de protéines, 34g glucides nets, 29g de lipides



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



Salade de pois chiches facile
234 kcal

Day 6

1926 kcal ● 129g protéine (27%) ● 87g lipides (41%) ● 131g glucides (27%) ● 27g fibres (6%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Graines de tournesol
226 kcal

Collations

285 kcal, 12g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

620 kcal, 39g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Sandwich deli poulet BBQ
1 1/2 sandwich(s)- 387 kcal

Dîner

725 kcal, 61g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



Poitrine de poulet panée tendre
8 oz- 524 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Day 7

1852 kcal ● 130g protéine (28%) ● 100g lipides (49%) ● 86g glucides (19%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Graines de tournesol

226 kcal

Collations

285 kcal, 12g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 7g glucides nets, 36g de lipides



Dinde hachée de base

6 2/3 oz- 313 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Dîner

725 kcal, 61g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



Poitrine de poulet panée tendre

8 oz- 524 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal

Collations

- barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

Légumes et produits à base de légumes

- oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (106g)
- tomates
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (797g)
- cornichons
8 tranches (56g)
- poivron
1 grand (164g)
- persil frais
1 1/2 brins (2g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
2 1/2 boîte (430g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
14 tasse (420g)
- mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)

Épices et herbes

- poivre noir
1/4 oz (7g)
- sel
2/3 oz (23g)
- moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)
- thym séché
1/8 oz (2g)
- moutarde brune
3/4 c. à soupe (11g)
- basilic frais
18 feuilles (9g)
- poudre de chili
3 c. à café (8g)
- poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- moutarde en poudre
1/3 c. à soupe (2g)

Produits de boulangerie

- pain
14 2/3 oz (416g)
- petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)

Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)
1/2 livres (227g)
- Charcuterie de poulet
3/4 livres (340g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties
1 1/4 tasse (183g)
- lentilles crues
1/3 tasse (64g)
- pois chiches en conserve
1/2 boîte (224g)

Produits de volaille

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1/2 livres (227g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1412g)
- dinde hachée, crue
6 2/3 oz (189g)

Confiseries

- miel
1 oz (25g)
- confiture
2 c. à café (14g)

Graisses et huiles

- vinaigrette
12 c. à soupe (mL)
- huile
2 oz (mL)
- huile d'olive
2/3 oz (mL)

Boissons

- eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)

- gingembre moulu
1/3 c. à soupe (2g)
- Estragon séché
1/3 c. à soupe, moulu (2g)
- origan séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- avocats
2 3/4 avocat(s) (553g)
- raisins
3 tasse (276g)
- olives vertes
18 grand (79g)
- pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

Produits laitiers et œufs

- beurre
6 c. à café (27g)
- fromage tranché
4 tranche (19 g chacune) (76g)
- yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- blancs d'œufs
3/4 tasse (182g)
- lait entier
1/8 tasse(s) (19mL)
- œufs
2 1/2 moyen (115g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1
% de MG)
1/2 tasse (113g)

Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non
crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)
- sauce barbecue
6 c. à soupe (102g)
- vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)
- graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (71g)

Céréales et pâtes

- farine tout usage
2/3 tasse(s) (83g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Raisins

87 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
1 1/2 tasse (138g)

Pour les 2 repas :

raisins
3 tasse (276g)

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

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

beurre
4 c. à café (18g)
pain
4 tranche (128g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1/4 c. à soupe (mL)
blancs d'œufs
4 c. à s. (61g)

Pour les 3 repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
blancs d'œufs
3/4 tasse (182g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

Graines de tournesol

226 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
2 1/2 oz (71g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich au roast beef et cornichon

1 sandwich(s) - 454 kcal ● 39g protéine ● 20g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

cornichons

4 tranches (28g)

fromage tranché

2 tranche (19 g chacune) (38g)

roast beef tranché (charcuterie)

4 oz (113g)

pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

cornichons

8 tranches (56g)

fromage tranché

4 tranche (19 g chacune) (76g)

roast beef tranché (charcuterie)

1/2 livres (227g)

pain

4 tranche(s) (128g)

1. Assemblez le sandwich en étalant de la moutarde sur une tranche de pain puis en ajoutant les autres ingrédients. Servez.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Sandwich au poulet grillé

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

petits pains Kaiser

2 pain (9 cm diam.) (114g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tomates

6 tranche(s), fine/petite (90g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

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.

Sandwich deli poulet BBQ

1 1/2 sandwich(s) - 387 kcal ● 36g protéine ● 5g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange pour coleslaw

1/2 tasse (45g)

sauce barbecue

3 c. à soupe (51g)

Charcuterie de poulet

6 oz (170g)

pain

1 1/2 tranche(s) (48g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

sauce barbecue

6 c. à soupe (102g)

Charcuterie de poulet

3/4 livres (340g)

pain

3 tranche(s) (96g)

1. Constituez le sandwich en étalant la sauce barbecue sur une moitié du pain et en garnissant de poulet et de coleslaw. Refermez avec l'autre moitié de pain. Servez.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Dinde hachée de base

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g protéine ● 18g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 oz portions

huile

5/6 c. à café (mL)

dinde hachée, crue

6 2/3 oz (189g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Salade tomate et avocat

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



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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 2 repas :

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

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

Noix de cajou rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

1 c. à café (7g)

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

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

miel

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

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

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade de thon à l'avocat

654 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 9g glucides ● 12g fibres



oignon, haché finement

3/8 petit (26g)

tomates

6 c. à s., haché (68g)

thon en conserve

1 1/2 boîte (258g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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, 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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

8 oz - 558 kcal ● 52g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1/2 livres (227g)

sel

1/8 c. à café (1g)

thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

miel

1/2 c. à soupe (11g)

moutarde brune

3/4 c. à soupe (11g)

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais, râpé

9 feuilles (5g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

poudre de chili

1 1/2 c. à café (4g)

poivre noir

3 trait (0g)

olives vertes

9 grand (40g)

sel

3/8 c. à café (2g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

tomates

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

basilic frais, râpé

18 feuilles (9g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

18 oz (510g)

poudre de chili

3 c. à café (8g)

poivre noir

6 trait (1g)

olives vertes

18 grand (79g)

sel

3/4 c. à café (5g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

tomates

18 tomates cerises (306g)

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.

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

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

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

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.

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poitrine de poulet panée tendre

8 oz - 524 kcal ● 57g protéine ● 17g lipides ● 34g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

thym séché

1/6 c. à soupe, feuilles (0g)

moutarde en poudre

1/6 c. à soupe (1g)

poivre noir

1/3 c. à soupe, moulu (2g)

gingembre moulu

1/6 c. à soupe (1g)

Estragon séché

1/6 c. à soupe, moulu (1g)

sel

1/3 c. à soupe (6g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

lait entier

1/8 tasse(s) (10mL)

œufs

1/6 moyen (7g)

origan séché

1/6 c. à café, feuilles (0g)

farine tout usage

1/3 tasse(s) (42g)

huile

4 c. à c. (mL)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

thym séché

1/3 c. à soupe, feuilles (1g)

moutarde en poudre

1/3 c. à soupe (2g)

poivre noir

2/3 c. à soupe, moulu (5g)

gingembre moulu

1/3 c. à soupe (2g)

Estragon séché

1/3 c. à soupe, moulu (2g)

sel

2/3 c. à soupe (12g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

lait entier

1/8 tasse(s) (20mL)

œufs

1/3 moyen (15g)

origan séché

1/3 c. à café, feuilles (0g)

farine tout usage

2/3 tasse(s) (83g)

huile

2 2/3 c. à s. (mL)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

1. Mélangez la farine, l'estragon, le sel, le gingembre, le poivre, la poudre de moutarde, le thym, la poudre d'ail et l'origan dans un plat peu profond jusqu'à homogénéité. Battez l'œuf avec le lait jusqu'à consistance lisse dans un bol. Enrobez les poitrines de poulet dans le mélange de farine, secouez l'excès, puis plongez-les dans l'œuf, et encore une fois dans la farine. Laissez reposer les poitrines pendant 10 minutes.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Enrobez de nouveau les poitrines de poulet de farine et secouez l'excès. Faites dorer le poulet dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Placez sur une plaque de cuisson et enfournez jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé au centre, 20 à 30 minutes.

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.
-