

Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle de 2000 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 2054 kcal ● 133g protéine (26%) ● 94g lipides (41%) ● 139g glucides (27%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 38g glucides nets, 15g de lipides



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

217 kcal

Collations

270 kcal, 14g de protéines, 39g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt nature

1 tasse(s)- 155 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Déjeuner

730 kcal, 53g de protéines, 4g glucides nets, 53g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal



Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal

Dîner

680 kcal, 48g de protéines, 58g glucides nets, 23g de lipides



Tacos classiques à la dinde

2 taco(s)- 438 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Day 2 2044 kcal ● 135g protéine (26%) ● 104g lipides (46%) ● 119g glucides (23%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 38g glucides nets, 15g de lipides



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

217 kcal

Collations

270 kcal, 14g de protéines, 39g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt nature

1 tasse(s)- 155 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Déjeuner

730 kcal, 53g de protéines, 4g glucides nets, 53g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal



Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal

Dîner

670 kcal, 50g de protéines, 39g glucides nets, 32g de lipides



Frites au four

290 kcal



Poitrines de poulet façon César

6 2/3 oz- 383 kcal

Day 3

1977 kcal ● 142g protéine (29%) ● 86g lipides (39%) ● 134g glucides (27%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 18g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

Collations

295 kcal, 15g de protéines, 27g glucides nets, 13g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Déjeuner

615 kcal, 57g de protéines, 37g glucides nets, 23g de lipides



Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal



Purée de pommes de terre maison

179 kcal



Poitrine de poulet simple

8 oz- 317 kcal

Dîner

670 kcal, 50g de protéines, 39g glucides nets, 32g de lipides



Frites au four

290 kcal



Poitrines de poulet façon César

6 2/3 oz- 383 kcal

Day 4

2043 kcal ● 155g protéine (30%) ● 100g lipides (44%) ● 106g glucides (21%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 18g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

Collations

295 kcal, 15g de protéines, 27g glucides nets, 13g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Déjeuner

695 kcal, 69g de protéines, 32g glucides nets, 29g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Salade de thon à l'avocat

436 kcal

Dîner

655 kcal, 51g de protéines, 16g glucides nets, 40g de lipides



Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz- 550 kcal



Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

106 kcal

Day 5

1996 kcal ● 141g protéine (28%) ● 94g lipides (42%) ● 122g glucides (24%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1 sandwich(s)- 381 kcal

Collations

295 kcal, 15g de protéines, 27g glucides nets, 13g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Déjeuner

650 kcal, 53g de protéines, 53g glucides nets, 22g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Sandwich de dinde à la moutarde

1 sandwich(s)- 453 kcal

Dîner

655 kcal, 51g de protéines, 16g glucides nets, 40g de lipides



Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz- 550 kcal



Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

106 kcal

Day 6

1971 kcal ● 158g protéine (32%) ● 81g lipides (37%) ● 124g glucides (25%) ● 28g fibres (6%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1 sandwich(s)- 381 kcal

Collations

250 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



Chips de chou kale

69 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

685 kcal, 59g de protéines, 74g glucides nets, 11g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Poire

2 poire(s)- 226 kcal

Dîner

640 kcal, 70g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



Haricots verts au beurre

147 kcal



Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz- 495 kcal

Day 7

1971 kcal ● 158g protéine (32%) ● 81g lipides (37%) ● 124g glucides (25%) ● 28g fibres (6%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1 sandwich(s)- 381 kcal

Collations

250 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



Chips de chou kale

69 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

685 kcal, 59g de protéines, 74g glucides nets, 11g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Poire

2 poire(s)- 226 kcal

Dîner

640 kcal, 70g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



Haricots verts au beurre

147 kcal



Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz- 495 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt nature faible en gras
2 tasse (490g)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ parmesan
4 1/3 c. à soupe (22g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ lait entier
3 tasse(s) (751mL)
- ☐ fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- ☐ beurre
6 c. à café (27g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ poires
6 moyen (1068g)
- ☐ avocats
3/4 avocat(s) (151g)
- ☐ pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
- ☐ pêche
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- ☐ jus de citron vert
1 c. à café (mL)

Produits de volaille

- ☐ dinde hachée, crue
1/4 lb (113g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 lb (1056g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
1 2/3 lb (757g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
1 3/4 tasse (53g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1 1/3 lb (605g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)

Épices et herbes

- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
1/4 sachet (9g)
- ☐ cannelle
2 c. à café (5g)
- ☐ sel
2/3 oz (20g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (2g)
- ☐ curry en poudre
2 1/2 c. à soupe (16g)
- ☐ moutarde de Dijon
3/4 oz (20g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Confiseries

- ☐ sucre
2 c. à soupe (26g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats
1 tasse (80g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)
- ☐ blettes
2/3 lb (303g)
- ☐ pommes de terre
2 1/4 lb (1008g)
- ☐ poivron
1 grand (164g)
- ☐ oignon
1/4 petit (18g)
- ☐ tomates
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (165g)
- ☐ laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
- ☐ céleri cru
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2 tasse (242g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2/3 botte (113g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
4 c. à s. (65g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/4 tasse (mL)
- ☐ sauce pesto
1/2 c. à soupe (8g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de maïs
2 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)
(52g)
- ☐ pain
3/4 livres (352g)
- ☐ petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette César
1/4 tasse (49g)
- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
10 c. à s. (91g)
- ☐ houmous
7 1/2 c. à soupe (113g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
1 boîte (172g)
- ☐ morue, crue
1 2/3 livres (756g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
4 oz (113g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

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

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

217 kcal ● 6g protéine ● 3g lipides ● 37g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

cannelle

1 c. à café (3g)

sucré

1 c. à soupe (13g)

quick oats

1/2 tasse (40g)

Pour les 2 repas :

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

cannelle

2 c. à café (5g)

sucré

2 c. à soupe (26g)

quick oats

1 tasse (80g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties

3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 3 repas :

céleri cru

6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Sandwich œuf & guacamole

1 sandwich(s) - 381 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 25g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain

2 tranche(s) (64g)

guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

pain

6 tranche(s) (192g)

guacamole, acheté en magasin

6 c. à soupe (93g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

sel

1/8 c. à café (1g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

blettes

1/3 lb (151g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

blettes

2/3 lb (303g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Poulet, pilons, avec peau

2/3 lb (302g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1 3/4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Poulet, pilons, avec peau

1 1/3 lb (605g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/4 tasse (mL)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 1 poivron(s) portions

poivron, éépépiné et coupé en lanières

1 grand (164g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Purée de pommes de terre maison

179 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



potommes de terre, éépépluché et coupé en morceaux

1/2 lb (227g)

lait entier

1/8 tasse(s) (30mL)

1. Placez les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau froide.
2. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15-20 minutes.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez le lait dans la casserole. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée, une fourchette ou un mixeur électrique jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

huile

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

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.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

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

Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

tomates

4 c. à s., haché (45g)

thon en conserve

1 boîte (172g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

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, 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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

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

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pêche(s) portions

pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

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

Sandwich de dinde à la moutarde

1 sandwich(s) - 453 kcal ● 37g protéine ● 19g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

laitue romaine

1 feuille intérieure (6g)

tomates

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

pain

2 tranche (64g)

fromage tranché

2 tranche (21 g chacune) (42g)

charcuterie de dinde

4 oz (113g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poires

2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

poires

4 moyen (712g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt nature

1 tasse(s) - 155 kcal ● 13g protéine ● 4g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt nature faible en gras
1 tasse (245g)

Pour les 2 repas :

yaourt nature faible en gras
2 tasse (490g)

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

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

houmous
7 1/2 c. à soupe (113g)
pain
3 tranche (96g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chips de chou kale

69 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/3 botte (57g)

sel

1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2/3 botte (113g)

sel

2/3 c. à café (4g)

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.

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.

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Tacos classiques à la dinde

2 taco(s) - 438 kcal ● 28g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 9g fibres



Donne 2 taco(s) portions

avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
dinde hachée, crue
1/4 lb (113g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
salsa
4 c. à s. (65g)
tortillas de maïs
2 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (52g)
huile
1/8 c. à soupe (mL)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1/4 sachet (9g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la dinde et émiettez-la. Faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.\r\nAjoutez l'assaisonnement pour tacos et un peu d'eau. Mélangez jusqu'à homogénéité. Faites cuire encore quelques minutes puis retirez du feu.\r\nComposez les tacos en superposant tortilla, feuilles, dinde, salsa et avocat. Servir.

Pomme

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



Donne 1 pomme(s) portions

pommes

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

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

Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Frites au four

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

3/4 c. à soupe (mL)

pommes de terre

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.)
(554g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Poitrines de poulet façon César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

parmesan

1 2/3 c. à soupe (8g)

vinaigrette César

5 c. à c. (24g)

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

6 2/3 oz (189g)

Pour les 2 repas :

parmesan

3 1/3 c. à soupe (17g)

vinaigrette César

1/4 tasse (49g)

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

13 1/3 oz (378g)

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 et jour 5

Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g protéine ● 38g lipides ● 0g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

curry en poudre

1 1/4 c. à soupe (8g)

sel

5/6 c. à café (5g)

ailes de poulet, avec peau, crues

5/6 lb (378g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

curry en poudre

2 1/2 c. à soupe (16g)

sel

1 2/3 c. à café (10g)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 2/3 lb (757g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

106 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1/4 lb (114g)

parmesan, râpé

1/2 c. à soupe (3g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

sauce pesto

1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1/2 lb (227g)

parmesan, râpé

1 c. à soupe (5g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

sauce pesto

1/2 c. à soupe (8g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre et le pesto jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
3. Étaler sur une plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
4. Cuire 20 minutes puis sortir du four.
5. Saupoudrer les pommes de terre de parmesan râpé et remettre au four pour 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Haricots verts au beurre

147 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Haricots verts surgelés

1 tasse (121g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

beurre

3 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés

2 tasse (242g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

beurre

6 c. à café (27g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

morue, crue
13 1/3 oz (378g)
huile d'olive
5 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
1 2/3 livres (756g)
huile d'olive
1/4 tasse (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 rôtir 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.
-