

# Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle de 2500 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** 2494 kcal ● 180g protéine (29%) ● 128g lipides (46%) ● 121g glucides (19%) ● 34g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

440 kcal, 24g de protéines, 22g glucides nets, 21g de lipides



**Céréales riches en fibres**  
227 kcal



**Œufs brouillés de base**  
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

## Collations

340 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



**Parfait yaourt quinoa & chia**  
282 kcal



**Jus de fruits**  
1/2 tasse(s)- 57 kcal

## Déjeuner

875 kcal, 55g de protéines, 37g glucides nets, 52g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Bol asiatique au tofu faible en glucides**  
393 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

## Dîner

840 kcal, 84g de protéines, 20g glucides nets, 47g de lipides



**Poulet au ranch**  
12 once(s)- 691 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

**Day 2** 2494 kcal ● 180g protéine (29%) ● 128g lipides (46%) ● 121g glucides (19%) ● 34g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

440 kcal, 24g de protéines, 22g glucides nets, 21g de lipides



**Céréales riches en fibres**  
227 kcal



**Œufs brouillés de base**  
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

## Collations

340 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



**Parfait yaourt quinoa & chia**  
282 kcal



**Jus de fruits**  
1/2 tasse(s)- 57 kcal

## Déjeuner

875 kcal, 55g de protéines, 37g glucides nets, 52g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Bol asiatique au tofu faible en glucides**  
393 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

## Dîner

840 kcal, 84g de protéines, 20g glucides nets, 47g de lipides



**Poulet au ranch**  
12 once(s)- 691 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

## Day 3

2436 kcal ● 198g protéine (32%) ● 126g lipides (47%) ● 94g glucides (15%) ● 34g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 11g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



#### Bubble & squeak anglais

1 galettes- 107 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Collations

300 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Déjeuner

895 kcal, 87g de protéines, 20g glucides nets, 48g de lipides



#### Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Dîner

850 kcal, 92g de protéines, 12g glucides nets, 44g de lipides



#### Pois mange-tout au beurre

322 kcal



#### Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz- 529 kcal

## Day 4

2550 kcal ● 174g protéine (27%) ● 116g lipides (41%) ● 172g glucides (27%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 11g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



#### Bubble & squeak anglais

1 galettes- 107 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Collations

300 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Déjeuner

895 kcal, 87g de protéines, 20g glucides nets, 48g de lipides



#### Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Dîner

965 kcal, 68g de protéines, 90g glucides nets, 35g de lipides



#### Poêlée de saucisse, épinards et gnocchi

739 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Petit pain

1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

## Day 5

2516 kcal ● 156g protéine (25%) ● 93g lipides (33%) ● 235g glucides (37%) ● 29g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 11g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



#### Bubble & squeak anglais

1 galettes- 107 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

### Collations

350 kcal, 19g de protéines, 45g glucides nets, 9g de lipides



#### Céréales pour le petit-déjeuner

193 kcal



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 58g de protéines, 69g glucides nets, 30g de lipides



#### Sauté de bœuf avec riz

702 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

### Dîner

965 kcal, 68g de protéines, 90g glucides nets, 35g de lipides



#### Poêlée de saucisse, épinards et gnocchi

739 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Petit pain

1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

## Day 6

2501 kcal ● 172g protéine (28%) ● 95g lipides (34%) ● 208g glucides (33%) ● 32g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

445 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



#### Kéfir

150 kcal



#### Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 58g de protéines, 69g glucides nets, 30g de lipides



#### Sauté de bœuf avec riz

702 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

### Dîner

890 kcal, 74g de protéines, 46g glucides nets, 41g de lipides



#### Poêlée façon gyro

661 kcal



#### Lentilles

231 kcal

# Day 7

2473 kcal (● 163g protéine (26%) (● 91g lipides (33%) (● 210g glucides (34%) (● 40g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

445 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Kéfir**  
150 kcal



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

## Collations

350 kcal, 19g de protéines, 45g glucides nets, 9g de lipides



**Céréales pour le petit-déjeuner**  
193 kcal



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal

## Déjeuner

790 kcal, 50g de protéines, 71g glucides nets, 26g de lipides



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)**  
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Dîner

890 kcal, 74g de protéines, 46g glucides nets, 41g de lipides



**Poêlée façon gyro**  
661 kcal



**Lentilles**  
231 kcal

## Céréales et pâtes

- quinoa, cru  
4 c. à soupe (43g)
- riz blanc à grain long  
1/2 tasse (93g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de chia  
4 c. à café (19g)
- graines de sésame  
2 c. à café (6g)
- amandes  
1 tasse, entière (161g)
- noix de cajou rôties  
3/4 tasse (103g)
- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé  
5 pot(s) (150 g chacun) (750g)
- lait entier  
9 1/2 tasse(s) (2280mL)
- œufs  
5 1/3 grand (267g)
- yaourt grec écrémé nature  
3 c. à soupe (53g)
- beurre  
6 c. à café (27g)
- parmesan  
1 1/2 c. à soupe (8g)
- fromage feta  
2 oz (57g)
- crème épaisse  
1/2 tasse (mL)
- kéfir aromatisé  
2 tasse (mL)

## Fruits et jus de fruits

- jus de fruit  
24 fl oz (mL)
- framboises  
5 tasse (615g)
- pamplemousse  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

## Autre

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
10 oz (284g)
- sauce soja (tamari)  
4 c. à soupe (mL)
- lentilles crues  
2/3 tasse (128g)

## Épices et herbes

- sel  
3 g (3g)
- poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- thym séché  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- paprika  
1 c. à café (2g)
- Thym frais  
1 c. à café (1g)
- origan séché  
1 c. à café, feuilles (1g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1 1/2 c. à thé (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

## Saucisses et charcuterie

- saucisse de dinde italienne crue  
1 lb (510g)

## Produits de boulangerie

- Petit pain  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- céréales du petit-déjeuner  
3 portion (90g)

## Produits de bœuf

- bavette (steak), crue  
1 lb (452g)

## Boissons

- mélange pour sauce ranch  
3/4 sachet (28 g) (21g)
- céréales riches en fibres  
1 1/3 tasse (80g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- riz de chou-fleur surgelé  
1 1/2 tasse, préparée (255g)
- gnocchis  
3/4 lb (340g)
- sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
1/3 tasse (91g)
- mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)

- eau  
3 2/3 tasse(s) (879mL)

## Produits de porc

- filet de porc, cru  
1 lb (454g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/3 livres (mL)
- vinaigrette ranch  
6 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
1 1/2 c. à café (mL)
- vinaigrette  
4 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau,  
crue  
4 lb (1717g)

## Légumes et produits à base de légumes

- gingembre frais  
2 c. à café (4g)
- Ail  
2 gousse (6g)
- brocoli  
1 tasse, haché (91g)
- pommes de terre  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
- choux de Bruxelles  
1 1/2 tasse, râpé (75g)
- Pois mange-tout surgelés  
2 tasse (288g)
- carottes  
1 1/2 moyen (92g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3/4 livres (340g)
- tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (179g)
- épinards frais  
3/4 paquet 285 g (213g)

- légumes mélangés surgelés  
1 paquet 285 g (284g)
  - poivron  
1 grand (164g)
  - oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
  - champignons  
1/2 livres (227g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**céréales riches en fibres**

2/3 tasse (40g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**céréales riches en fibres**

1 1/3 tasse (80g)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

### Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

2 2/3 grand (133g)

**huile**

2/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**

5 1/3 grand (267g)

**huile**

1 1/3 c. à café (mL)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bubble & squeak anglais

1 galettes - 107 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

**yaourt grec écrémé nature**

1 c. à soupe (18g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**choux de Bruxelles, râpé**

1/2 tasse, râpé (25g)

Pour les 3 repas :

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**

3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

**yaourt grec écrémé nature**

3 c. à soupe (53g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**choux de Bruxelles, râpé**

1 1/2 tasse, râpé (75g)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec une cuillerée de yaourt grec.

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**

1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**

3 tasse (369g)

### Noix de cajou rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**  
3/4 tasse (103g)

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

---

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

---

### Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**kéfir aromatisé**  
1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**kéfir aromatisé**  
2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

---

### 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.

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :  
**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
4 conteneur (680g)

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

---

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

393 kcal ● 20g protéine ● 29g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**gingembre frais, finement haché**  
1 c. à café (2g)  
**Ail, finement haché**  
1 gousse (3g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
5 oz (142g)  
**graines de sésame**  
1 c. à café (3g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
3/4 tasse, préparée (128g)  
**brocoli**  
1/2 tasse, haché (46g)

Pour les 2 repas :  
**gingembre frais, finement haché**  
2 c. à café (4g)  
**Ail, finement haché**  
2 gousse (6g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
10 oz (284g)  
**graines de sésame**  
2 c. à café (6g)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
4 c. à soupe (mL)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse, préparée (255g)  
**brocoli**  
1 tasse, haché (91g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

## Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal ● 79g protéine ● 30g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, finement tranché**

3/4 moyen (46g)

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

3/4 lb (336g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

6 oz (170g)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/4 c. à thé (mL)

**thym séché**

3/8 c. à café, feuilles (0g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, finement tranché**

1 1/2 moyen (92g)

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

1 1/2 lb (672g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

3/4 livres (340g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 1/2 c. à thé (mL)

**thym séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

**huile**

3 c. à soupe (mL)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

1/2 tasse, entière (72g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sauté de bœuf avec riz

702 kcal ● 56g protéine ● 23g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile, divisé**

1/4 c. à soupe (mL)

**bavette (steak), crue, coupé en dés**

1/2 lb (226g)

**riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**légumes mélangés surgelés**

1/2 paquet 285 g (142g)

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**

2 2/3 c. à s. (45g)

Pour les 2 repas :

**huile, divisé**

1/2 c. à soupe (mL)

**bavette (steak), crue, coupé en dés**

1 lb (452g)

**riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**légumes mélangés surgelés**

1 paquet 285 g (284g)

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**

1/3 tasse (91g)

1. Dans une casserole avec couvercle, ajoutez l'eau et portez à ébullition. Ajoutez le riz, remuez, réduisez le feu à moyen-doux et couvrez. La cuisson est correcte quand un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Gardez le couvercle pendant 20 minutes sans l'enlever. Une fois prêt, aérez le riz à la fourchette et réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de steak et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le steak et réservez.
3. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais chauds.
4. Remettez le steak dans la poêle et mélangez.
5. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
6. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le steak soit complètement cuit.
7. Servez sur le riz.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**tomates**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Pamplemousse

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



Donne 1/2 pamplemousse portions

#### pamplemousse

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

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)

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 1/2 boîte(s) - 618 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 13g fibres



Donne 2 1/2 boîte(s) portions

#### soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

#### amandes

2 c. à s., entière (18g)

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



## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal ● 17g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**quinoa, cru**

2 c. à soupe (21g)

**graines de chia**

2 c. à café (9g)

**yaourt grec aromatisé allégé**

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

Pour les 2 repas :

**quinoa, cru**

4 c. à soupe (43g)

**graines de chia**

4 c. à café (19g)

**yaourt grec aromatisé allégé**

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

1. Cuire le quinoa selon les indications du paquet - 2 c. à soupe de quinoa cru doivent donner environ 1/3 tasse cuit. Laisser refroidir.
2. Mélanger le quinoa et le yaourt. Parsemer de graines de chia.
3. Servir.
4. Pour préparer en grande quantité : cuire tout le quinoa d'un coup et conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger avec le yaourt et les graines de chia au moment de servir.

### Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**

4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

8 fl oz (mL)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**  
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

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

### Pistaches

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Céréales pour le petit-déjeuner

193 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

#### céréales du petit-déjeuner

3 portion (90g)

#### lait entier

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

1. Trouvez simplement des céréales que vous aimez dont une portion se situe dans une fourchette de 100 à 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et simplement adapter la taille de la portion pour être dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments très similaire.

### 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.

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet au ranch

12 once(s) - 691 kcal ● 76g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange pour sauce ranch**

3/8 sachet (28 g) (11g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

3/4 lb (336g)

**vinaigrette ranch**

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange pour sauce ranch**

3/4 sachet (28 g) (21g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

1 1/2 lb (672g)

**vinaigrette ranch**

6 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

### 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 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Pois mange-tout au beurre

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



#### **Pois mange-tout surgelés**

2 tasse (288g)

#### **beurre**

6 c. à café (27g)

#### **sel**

1 1/2 trait (1g)

#### **poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

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

### Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

**huile**

5/6 c. à soupe (mL)

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

5/6 lb (373g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poêlée de saucisse, épinards et gnocchi

739 kcal ● 58g protéine ● 26g lipides ● 66g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **saucisse de dinde italienne crue**

1/2 lb (255g)

#### **huile d'olive**

3/4 c. à café (mL)

#### **tomates**

3 c. à s., haché (34g)

#### **parmesan**

3/4 c. à soupe (8g)

#### **épinards frais**

3/8 paquet 285 g (107g)

#### **gnocchis**

3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

#### **saucisse de dinde italienne crue**

1 lb (510g)

#### **huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **tomates**

6 c. à s., haché (68g)

#### **parmesan**

1 1/2 c. à soupe (8g)

#### **épinards frais**

3/4 paquet 285 g (213g)

#### **gnocchis**

3/4 lb (340g)

1. Cuire les gnocchis selon les instructions du paquet.
2. Trancher la saucisse et la cuire dans une poêle avec de l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 10 minutes. Remuer la saucisse pendant la cuisson.
3. Ajouter les épinards et cuire environ 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement flétris.
4. Incorporer les gnocchis, les tomates et le parmesan jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servir.

### 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 2 repas :

#### **lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

### Petit pain

1 petit(s) pain(s) - 77 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Petit pain**

1 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(28g)

Pour les 2 repas :

**Petit pain**

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

1. Dégustez.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poêlée façon gyro

661 kcal ● 58g protéine ● 40g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, épépiné et haché**

1/2 grand (82g)

**filet de porc, cru, coupé en fines lanières**

1/2 lb (227g)

**paprika**

1/2 c. à café (1g)

**Thym frais**

1/2 c. à café (0g)

**origan séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**fromage feta**

1 oz (28g)

**crème épaisse**

4 c. à s. (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon, coupé en dés**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

**champignons, lavé et tranché**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**poivron, épépiné et haché**

1 grand (164g)

**filet de porc, cru, coupé en fines lanières**

1 lb (454g)

**paprika**

1 c. à café (2g)

**Thym frais**

1 c. à café (1g)

**origan séché**

1 c. à café, feuilles (1g)

**fromage feta**

2 oz (57g)

**crème épaisse**

1/2 tasse (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**oignon, coupé en dés**

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

**champignons, lavé et tranché**

1/2 livres (227g)

1. Chauffez de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de porc et faites-les frire en remuant de temps en temps pendant environ 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Retirez la viande et réservez.
2. Ajoutez les oignons, le poivron et les champignons dans la poêle et faites sauter 7 à 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remettez la viande dans la poêle avec toutes les épices, plus une pincée de sel/poivre, et remuez; faites cuire jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 1 minute.
3. Ajoutez la crème épaisse et la feta. Une fois que le mélange bout et que la feta commence à fondre, retirez du feu et servez.

---

## Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

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

**lentilles crues, rincé**

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

2 2/3 tasse(s) (638mL)

**lentilles crues, rincé**

2/3 tasse (128g)

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.
-