

# Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle — 2900 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** 2882 kcal ● 221g protéine (31%) ● 114g lipides (36%) ● 201g glucides (28%) ● 41g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

490 kcal, 29g de protéines, 71g glucides nets, 6g de lipides



**Clémentine**

2 clémentine(s)- 78 kcal



**Sandwich muffin anglais jambon et tomate**

2 sandwich(s)- 412 kcal

## Collations

380 kcal, 11g de protéines, 19g glucides nets, 27g de lipides



**Chocolat noir**

5 carré(s)- 299 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

## Déjeuner

1000 kcal, 59g de protéines, 66g glucides nets, 48g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

2 1/2 boîte(s)- 618 kcal



**Cacahuètes rôties**

3/8 tasse(s)- 383 kcal

## Dîner

1010 kcal, 121g de protéines, 46g glucides nets, 34g de lipides



**Lentilles**

289 kcal



**Poitrine de poulet simple**

16 oz- 635 kcal



**Tomates sautées à l'ail et aux herbes**

85 kcal

**Day 2** 2848 kcal ● 221g protéine (31%) ● 123g lipides (39%) ● 173g glucides (24%) ● 43g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

490 kcal, 29g de protéines, 71g glucides nets, 6g de lipides



**Clémentine**

2 clémentine(s)- 78 kcal



**Sandwich muffin anglais jambon et tomate**

2 sandwich(s)- 412 kcal

## Collations

380 kcal, 11g de protéines, 19g glucides nets, 27g de lipides



**Chocolat noir**

5 carré(s)- 299 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

## Déjeuner

1000 kcal, 59g de protéines, 66g glucides nets, 48g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

2 1/2 boîte(s)- 618 kcal



**Cacahuètes rôties**

3/8 tasse(s)- 383 kcal

## Dîner

975 kcal, 121g de protéines, 18g glucides nets, 42g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**

18 oz- 899 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal

## Day 3

2912 kcal ● 204g protéine (28%) ● 133g lipides (41%) ● 190g glucides (26%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 16g de protéines, 67g glucides nets, 19g de lipides



[Toast au beurre et à la confiture](#)

4 tranche(s)- 533 kcal



[Bâtonnets de céleri](#)

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

### Collations

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



[Noix](#)

1/4 tasse(s)- 175 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 115 kcal



[Cottage cheese et miel](#)

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 44g de protéines, 87g glucides nets, 46g de lipides



[Graines de citrouille](#)

366 kcal



[Soupe de poulet aux nouilles](#)

2 1/2 boîte(s)- 356 kcal



[Pain naan](#)

1 morceau(x)- 262 kcal

### Dîner

975 kcal, 121g de protéines, 18g glucides nets, 42g de lipides



[Poulet rôti aux tomates et olives](#)

18 oz- 899 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

76 kcal

## Day 4

2964 kcal ● 174g protéine (23%) ● 155g lipides (47%) ● 186g glucides (25%) ● 34g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 16g de protéines, 67g glucides nets, 19g de lipides



[Toast au beurre et à la confiture](#)

4 tranche(s)- 533 kcal



[Bâtonnets de céleri](#)

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

### Collations

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



[Noix](#)

1/4 tasse(s)- 175 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 115 kcal



[Cottage cheese et miel](#)

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 44g de protéines, 87g glucides nets, 46g de lipides



[Graines de citrouille](#)

366 kcal



[Soupe de poulet aux nouilles](#)

2 1/2 boîte(s)- 356 kcal



[Pain naan](#)

1 morceau(x)- 262 kcal

### Dîner

1025 kcal, 91g de protéines, 13g glucides nets, 64g de lipides



[Cuisses de poulet farcies au fromage bleu](#)

2 cuisse- 904 kcal



[Pois mange-tout](#)

123 kcal

## Day 5

2856 kcal ● 279g protéine (39%) ● 117g lipides (37%) ● 142g glucides (20%) ● 32g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 65g de protéines, 41g glucides nets, 3g de lipides



Cottage cheese et miel  
3/4 tasse(s)- 187 kcal



Clémentine  
2 clémentine(s)- 78 kcal



Double shake protéiné chocolat  
206 kcal

### Collations

410 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



Barre de granola haute en protéines  
2 barre(s)- 408 kcal

### Déjeuner

950 kcal, 103g de protéines, 64g glucides nets, 25g de lipides



Cabillaud cajun  
15 oz- 468 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
136 kcal



Lentilles  
347 kcal

### Dîner

1025 kcal, 91g de protéines, 13g glucides nets, 64g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu  
2 cuisse- 904 kcal



Pois mange-tout  
123 kcal

## Day 6

2905 kcal ● 240g protéine (33%) ● 87g lipides (27%) ● 247g glucides (34%) ● 41g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 65g de protéines, 41g glucides nets, 3g de lipides



Cottage cheese et miel  
3/4 tasse(s)- 187 kcal



Clémentine  
2 clémentine(s)- 78 kcal



Double shake protéiné chocolat  
206 kcal

### Collations

410 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



Barre de granola haute en protéines  
2 barre(s)- 408 kcal

### Déjeuner

1010 kcal, 68g de protéines, 87g glucides nets, 37g de lipides



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Patates douces farcies au poulet pesto  
2 patate(s) douce(s)- 862 kcal

### Dîner

1015 kcal, 88g de protéines, 96g glucides nets, 23g de lipides



Chips de tortilla  
235 kcal



Chili blanc au poulet  
780 kcal

Petit-déjeuner

470 kcal, 65g de protéines, 41g glucides nets, 3g de lipides




Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal




Double shake protéiné chocolat

206 kcal

Collations

410 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



Barre de granola haute en protéines

2 barre(s)- 408 kcal

Déjeuner

1010 kcal, 68g de protéines, 87g glucides nets, 37g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal




Patates douces farcies au poulet pesto

2 patate(s) douce(s)- 862 kcal

Dîner

1015 kcal, 88g de protéines, 96g glucides nets, 23g de lipides



Chips de tortilla

235 kcal



Chili blanc au poulet

780 kcal

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
10 carré(s) (100g)
- ☐ confiture  
8 c. à café (56g)
- ☐ miel  
13 c. à café (91g)
- ☐ poudre de cacao  
4 1/2 c. à café (8g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ beurre  
8 c. à café (36g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
3 1/4 tasse (735g)
- ☐ fromage bleu  
2 oz (57g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
9 c. à soupe (158g)
- ☐ lait entier  
2 tasse(s) (480mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
2 c. à café (11g)
- ☐ poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- ☐ moutarde de Dijon  
4 c. à café (20g)
- ☐ basilic frais  
36 feuilles (18g)
- ☐ poudre de chili  
6 c. à café (16g)
- ☐ paprika  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ thym séché  
3/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ assaisonnement cajun  
5 c. à café (11g)
- ☐ cumin moulu  
1 1/2 c. à café (3g)

## Boissons

- ☐ eau  
8 tasse(s) (1957mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
1/3 gousse(s) (1g)
- ☐ tomates  
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (906g)
- ☐ céleri cru  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
4 tasse (576g)
- ☐ patates douces  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

## Autre

- ☐ mélange d'épices italien  
1/8 pot (21 g) (2g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
6 tasse (180g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ clémentines  
10 fruit (740g)
- ☐ olives vertes  
36 grand (158g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
1/2 livres (227g)

## Produits de boulangerie

- ☐ muffins anglais  
4 muffin(s) (228g)
- ☐ pain  
8 tranche (256g)
- ☐ pain naan  
2 morceau(x) (180g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
5 boîte (~539 g) (2630g)
- ☐ soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée  
5 boîte (300 g) (1490g)
- ☐ salsa verde  
1 1/2 tasse (384g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1 tasse (176g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1 tasse (158g)
- ☐ haricots Great Northern en conserve  
1 1/2 boîte (~425 g) (638g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
6 c. à soupe (mL)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 1/2 lb (2433g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
4 cuisse (170 g chacune) (680g)

- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)  
4 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pesto  
8 c. à soupe (128g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1 tasse (118g)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
6 barre (240g)
- ☐ chips de tortilla  
3 1/3 oz (95g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue  
15 oz (425g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
4 fruit (296g)

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

### Sandwich muffin anglais jambon et tomate

2 sandwich(s) - 412 kcal ● 28g protéine ● 6g lipides ● 56g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange d'épices italien**  
2 pincée (0g)  
**moutarde de Dijon**  
2 c. à café (10g)  
**tomates**  
4 tranche(s), fine/petite (60g)  
**charcuterie de jambon**  
4 oz (113g)  
**muffins anglais**  
2 muffin(s) (114g)

Pour les 2 repas :

**mélange d'épices italien**  
4 pincée (0g)  
**moutarde de Dijon**  
4 c. à café (20g)  
**tomates**  
8 tranche(s), fine/petite (120g)  
**charcuterie de jambon**  
1/2 livres (227g)  
**muffins anglais**  
4 muffin(s) (228g)

1. Étalez de la moutarde de Dijon à l'intérieur du muffin anglais. Garnissez de jambon, de tranches de tomate, d'assaisonnement italien et de sel et de poivre.
2. Optionnel : faites toaster les sandwich(s) au four à 400°F (200°C) ou dans un petit four pendant 5 à 8 minutes.
3. Servez.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Toast au beurre et à la confiture

4 tranche(s) - 533 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 66g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### confiture

4 c. à café (28g)

#### beurre

4 c. à café (18g)

#### pain

4 tranche (128g)

Pour les 2 repas :

#### confiture

8 c. à café (56g)

#### beurre

8 c. à café (36g)

#### pain

8 tranche (256g)

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

### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 2 repas :

#### céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

3 c. à café (21g)

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

3/4 tasse (170g)

Pour les 3 repas :

#### miel

9 c. à café (63g)

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

2 1/4 tasse (509g)

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



## Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 3 repas :

**clémentines**  
6 fruit (444g)

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

## Double shake protéiné chocolat

206 kcal ● 42g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre protéinée, chocolat**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)  
**poudre de cacao**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 3 repas :

**poudre protéinée, chocolat**  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(140g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
9 c. à soupe (158g)  
**poudre de cacao**  
4 1/2 c. à café (8g)  
**eau**  
4 1/2 tasse(s) (1078mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
5 boîte (~539 g) (2630g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

---

## Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
6 2/3 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
13 1/3 c. à s. (122g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 tasse (118g)

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

### Soupe de poulet aux nouilles

2 1/2 boîte(s) - 356 kcal ● 18g protéine ● 12g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée**  
2 1/2 boîte (300 g) (745g)

Pour les 2 repas :

**soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée**  
5 boîte (300 g) (1490g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
2 morceau(x) (180g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Cabillaud cajun

15 oz - 468 kcal ● 77g protéine ● 15g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 15 oz portions

**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
5 c. à café (11g)  
**morue, crue**  
15 oz (425g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

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

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## Patates douces farcies au poulet pesto

2 patate(s) douce(s) - 862 kcal ● 60g protéine ● 29g lipides ● 75g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pesto**  
4 c. à soupe (64g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)  
**patates douces**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

Pour les 2 repas :

**sauce pesto**  
8 c. à soupe (128g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 livres (454g)  
**patates douces**  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

1. Passez les patates douces au micro-ondes 4-7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient molles. (Optionnel : enfournez à 400°F (200 C) pendant 45 min à 1 h à la place)
2. Pendant ce temps, mettez le poulet cru dans une casserole et couvrez d'environ un centimètre d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 15-20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
3. Transférez le poulet dans un bol et effilochez-le avec deux fourchettes.
4. Ajoutez le pesto au poulet et mélangez bien. Farcissez les patates douces avec le mélange de poulet. Servez.

---

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Chocolat noir

5 carré(s) - 299 kcal ● 4g protéine ● 21g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**

5 carré(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**

10 carré(s) (100g)

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

---

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**

1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**

2 bâtonnet (56g)

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

---



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix (anglaises)**

4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

#### **noix (anglaises)**

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

### 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.

### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **miel**

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

#### **miel**

4 c. à café (28g)

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

1 tasse (226g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Barre de granola haute en protéines

2 barre(s) - 408 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

Pour les 3 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
6 barre (240g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Lentilles

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



**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**lentilles crues, rincé**  
6 2/3 c. à s. (80g)

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.

### Poitrine de poulet simple

16 oz - 635 kcal ● 101g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Donne 16 oz portions

**huile**

1 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

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.

**Tomates sautées à l'ail et aux herbes**

85 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres

**Ail, haché**

1/3 gousse(s) (1g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**mélange d'épices italien**

1/6 c. à soupe (2g)

**tomates**

1/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (99g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz - 899 kcal ● 120g protéine ● 37g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**

36 feuilles (18g)

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

2 1/4 livres (1021g)

**poudre de chili**

6 c. à café (16g)

**poivre noir**

12 trait (1g)

**olives vertes**

36 grand (158g)

**sel**

1 1/2 c. à café (9g)

**huile d'olive**

6 c. à café (mL)

**tomates**

36 tomates cerises (612g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**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 4 et jour 5

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

2 cuisse - 904 kcal ● 83g protéine ● 63g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**paprika**

1/4 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**thym séché**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**fromage bleu**

1 oz (28g)

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

2 cuisse (170 g chacune) (340g)

Pour les 2 repas :

**paprika**

1/2 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**thym séché**

3/4 c. à café, moulu (1g)

**fromage bleu**

2 oz (57g)

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

4 cuisse (170 g chacune) (680g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

### Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Chips de tortilla

235 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chips de tortilla**  
1 2/3 oz (47g)

Pour les 2 repas :

**chips de tortilla**  
1/4 livres (95g)

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

---

### Chili blanc au poulet

780 kcal ● 85g protéine ● 12g lipides ● 66g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**haricots Great Northern en conserve, égoutté**  
3/4 boîte (~425 g) (319g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (255g)  
**salsa verde**  
3/4 tasse (192g)  
**cumin moulu**  
3/4 c. à café (2g)  
**bouillon de poulet (prêt à servir)**  
2 1/4 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

**haricots Great Northern en conserve, égoutté**  
1 1/2 boîte (~425 g) (638g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
18 oz (510g)  
**salsa verde**  
1 1/2 tasse (384g)  
**cumin moulu**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**bouillon de poulet (prêt à servir)**  
4 1/2 tasse(s) (mL)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
  2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effiloche le poulet.
  3. Dans une nouvelle casserole, ajouter le bouillon, le poulet, les haricots, la salsa et le cumin à feu moyen-vif et remuer.
  4. Laisser cuire environ 5 minutes. Servir.
  5. \*Méthode en mijoteuse : ajouter tous les ingrédients (y compris le poulet cru) dans la mijoteuse. Cuire à basse température 6-8 heures, ou à haute température 3-4 heures. Une fois cuit, effiloche le poulet à la fourchette et servir.
-