

# Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle — 3000 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

2964 kcal ● 214g protéine (29%) ● 156g lipides (47%) ● 136g glucides (18%) ● 39g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

490 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



**Œufs avec tomate et avocat**  
326 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal

### Déjeuner

1025 kcal, 69g de protéines, 37g glucides nets, 61g de lipides



**Salade méditerranéenne au poulet avec vinaigrette yaourt-citron**  
698 kcal



**Myrtilles**  
1 tasse(s)- 95 kcal



**Noix**  
1/3 tasse(s)- 233 kcal

### Collations

370 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Chocolat noir**  
2 carré(s)- 120 kcal



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

### Dîner

1080 kcal, 92g de protéines, 75g glucides nets, 39g de lipides



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



**Poitrine de poulet simple**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Frites de patate douce**  
485 kcal

## Day 2

2995 kcal ● 201g protéine (27%) ● 158g lipides (48%) ● 154g glucides (21%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

490 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
326 kcal



Fromage en ficelle  
2 bâton(s)- 165 kcal

### Collations

370 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Chocolat noir  
2 carré(s)- 120 kcal



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

### Déjeuner

1055 kcal, 55g de protéines, 55g glucides nets, 63g de lipides



Salade œuf & avocat  
399 kcal



Noix de cajou rôties  
3/8 tasse(s)- 348 kcal



Yaourt grec allégé  
2 pot(s)- 310 kcal

### Dîner

1080 kcal, 92g de protéines, 75g glucides nets, 39g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes  
64 kcal



Poitrine de poulet simple  
13 1/3 oz- 529 kcal



Frites de patate douce  
485 kcal

## Day 3

3036 kcal ● 240g protéine (32%) ● 132g lipides (39%) ● 189g glucides (25%) ● 33g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 34g de protéines, 51g glucides nets, 15g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau  
1 sachet(s)- 165 kcal



Bol paléo bœuf et œuf  
236 kcal



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

370 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Chocolat noir  
2 carré(s)- 120 kcal



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

### Déjeuner

1055 kcal, 55g de protéines, 55g glucides nets, 63g de lipides



Salade œuf & avocat  
399 kcal



Noix de cajou rôties  
3/8 tasse(s)- 348 kcal



Yaourt grec allégé  
2 pot(s)- 310 kcal

### Dîner

1095 kcal, 125g de protéines, 67g glucides nets, 33g de lipides



Sandwich au poulet grillé  
2 sandwich(s)- 919 kcal



Salade caprese  
178 kcal

## Day 4

3005 kcal ● 293g protéine (39%) ● 109g lipides (33%) ● 180g glucides (24%) ● 34g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 34g de protéines, 51g glucides nets, 15g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau  
1 sachet(s)- 165 kcal



Bol paléo bœuf et œuf  
236 kcal



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

380 kcal, 13g de protéines, 46g glucides nets, 14g de lipides



Tranches de pomme aux myrtilles et noix  
1/2 pomme(s)- 198 kcal



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

### Déjeuner

1015 kcal, 121g de protéines, 16g glucides nets, 46g de lipides



Salade tomate et avocat  
117 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives  
18 oz- 899 kcal

### Dîner

1095 kcal, 125g de protéines, 67g glucides nets, 33g de lipides



Sandwich au poulet grillé  
2 sandwich(s)- 919 kcal



Salade caprese  
178 kcal

## Day 5

2973 kcal ● 213g protéine (29%) ● 94g lipides (29%) ● 284g glucides (38%) ● 33g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

550 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 34g de lipides



Amandes rôties  
1/3 tasse(s)- 277 kcal



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal



Œufs brouillés de base  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

380 kcal, 13g de protéines, 46g glucides nets, 14g de lipides



Tranches de pomme aux myrtilles et noix  
1/2 pomme(s)- 198 kcal



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

### Déjeuner

1060 kcal, 109g de protéines, 71g glucides nets, 33g de lipides



Lentilles  
174 kcal



Légumes mélangés  
1/2 tasse(s)- 49 kcal



Pain de viande glacé au BBQ  
3 petits pains de viande- 839 kcal

### Dîner

985 kcal, 69g de protéines, 142g glucides nets, 13g de lipides



Crevettes créoles et riz  
813 kcal



Jus de fruits  
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

Day 6

2998 kcal

187g protéine (25%)

107g lipides (32%)

264g glucides (35%)

57g fibres (8%)

Petit-déjeuner


550 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 34g de lipides

Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal

Poire


1 poire(s)- 113 kcal

Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

410 kcal, 25g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides

Pommes et dip protéiné


408 kcal

Déjeuner


1055 kcal, 71g de protéines, 66g glucides nets, 42g de lipides

Purée de patates douces

275 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal

Cuisses de poulet simples

9 oz- 383 kcal

Dîner

985 kcal, 69g de protéines, 142g glucides nets, 13g de lipides

Crevettes créoles et riz

813 kcal

Jus de fruits

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

Day 7

2986 kcal

217g protéine (29%)

131g lipides (40%)

174g glucides (23%)


61g fibres (8%)

Petit-déjeuner


550 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 34g de lipides

Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal

Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

410 kcal, 25g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides

Pommes et dip protéiné


408 kcal

Déjeuner


1055 kcal, 71g de protéines, 66g glucides nets, 42g de lipides

Purée de patates douces

275 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail


398 kcal

Cuisses de poulet simples

9 oz- 383 kcal

Dîner

970 kcal, 98g de protéines, 51g glucides nets, 37g de lipides

Dinde hachée de base

13 1/3 oz- 625 kcal

Lentilles

347 kcal

## Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
3 contenant (450g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à soupe (3g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 2/3 paquet (156 g) (264g)
- ☐ tomates en dés  
1 1/6 boîte(s) (490g)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
6 carré(s) (60g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1 1/3 tasse, entière (188g)
- ☐ noix (anglaises)  
1 1/2 oz (41g)
- ☐ noix de cajou rôties  
13 1/4 c. à s. (114g)
- ☐ beurre d'amande  
2 c. à soupe (32g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
8 gousse(s) (24g)
- ☐ tomates  
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (972g)
- ☐ patates douces  
7 patate douce, 12,5 cm de long (1462g)
- ☐ oignon  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (31g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1/2 tasse (68g)
- ☐ gombo, surgelé  
1 1/6 paquet (284 g) (335g)
- ☐ blettes  
2 1/2 lb (1134g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
2/3 oz (19g)
- ☐ poivre noir  
2 1/2 g (2g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 1/3 lb (2391g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
18 oz (510g)
- ☐ dinde hachée, crue  
13 1/3 oz (378g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
2 1/4 avocat(s) (452g)
- ☐ olives noires en conserve  
6 grosses olives (26g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ myrtilles  
1 1/4 tasse (185g)
- ☐ poires  
5 moyen (890g)
- ☐ pommes  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- ☐ jus de citron vert  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ olives vertes  
18 grand (79g)
- ☐ jus de fruit  
24 fl oz (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
18 grand (900g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
2 1/3 conteneur (392g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ mozzarella fraîche  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
1/3 tasse(s) (80g)
- ☐ lentilles crues  
3/4 tasse (144g)

- ☐ paprika  
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ poudre d'ail  
2 1/2 c. à café (7g)
- ☐ basilic frais  
3/4 oz (21g)
- ☐ thym séché  
1/2 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ moutarde de Dijon  
2 c. à soupe (30g)
- ☐ poudre de chili  
3 c. à café (8g)
- ☐ assaisonnement chipotle  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ assaisonnement cajun  
2 1/3 c. à café (5g)
- ☐ cannelle  
2 c. à café (5g)

### Graisses et huiles

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

- ☐ beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)

### Boissons

- ☐ eau  
6 1/2 tasse (1536mL)

### Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)

### Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)  
1 1/2 lb (652g)

### Produits de boulangerie

- ☐ petits pains Kaiser  
4 pain (9 cm diam.) (228g)
- ☐ pain  
1 1/2 tranche (48g)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
3 c. à soupe (51g)

### Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues  
1 1/6 lb (530g)

### Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
56 c. à c. (216g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **basilic frais, haché**

2 feuilles (1g)

#### **avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **tomates**

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **sel**

2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

#### **basilic frais, haché**

4 feuilles (2g)

#### **avocats, tranché**

1 avocat(s) (201g)

#### **tomates**

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

#### **poivre noir**

4 trait (0g)

#### **œufs**

4 grand (200g)

#### **sel**

4 trait (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fromage en ficelle**

2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

#### **fromage en ficelle**

4 bâtonnet (112g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
1 sachet (43g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### Bol paléo bœuf et œuf

236 kcal ● 30g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
1 grand (50g)  
**bœuf haché (93% maigre)**  
1/4 lb (114g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**bœuf haché (93% maigre)**  
1/2 lb (227g)

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le bœuf soit complètement cuit et n'ait plus de rose. Transférez le bœuf dans une assiette et réservez.
2. Cassez l'œuf dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris.
3. Mettez le bœuf dans un bol et ajoutez l'œuf par-dessus. Assaisonnez et servez.

### 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.



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **amandes**

5 c. à s., entière (45g)

Pour les 3 repas :

#### **amandes**

1 tasse, entière (134g)

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 3 repas :

#### **poires**

3 moyen (534g)

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

### Œufs brouillés de base

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

#### **œufs**

6 grand (300g)

#### **huile**

1 1/2 c. à café (mL)

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade méditerranéenne au poulet avec vinaigrette yaourt-citron

698 kcal ● 63g protéine ● 39g lipides ● 17g glucides ● 7g fibres



#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/3 petit (23g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/3 tasse(s) (80g)

#### **tomates, haché**

1/2 tasse de tomates cerises (74g)

#### **olives noires en conserve, dénoyauté**

6 grosses olives (26g)

#### **jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

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

1/2 livres (227g)

#### **thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (0g)

#### **paprika**

1/2 c. à café (1g)

#### **huile**

2 c. à soupe (mL)

#### **yaourt grec écrémé nature**

3 c. à soupe (52g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

1. Mélangez le yaourt grec et le jus de citron avec une pincée de sel/poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Si nécessaire, ajoutez un trait d'eau pour l'affiner. Réservez au réfrigérateur.
2. Ajoutez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pois chiches. Faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de paprika et un peu de sel et faites cuire 30 secondes de plus. Transférez les pois chiches dans un plat et réservez.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et faites cuire le poulet environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Saupoudrez de thym et d'un peu de sel/poivre puis retirez du feu.
4. Montez la salade en déposant les pois chiches, le poulet, les tomates, l'oignon et les olives sur un lit de verdure. Versez la vinaigrette par-dessus et servez.
5. Conseil meal prep : pour de meilleurs résultats, conservez les ingrédients préparés (poulet, pois chiches, olives, oignon, tomates) ensemble dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Gardez-les séparés des feuilles et de la vinaigrette jusqu'au moment de servir.

## Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**myrtilles**  
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

## Noix

1/3 tasse(s) - 233 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**  
1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade œuf & avocat

399 kcal ● 22g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs, cuits durs et refroidis**  
3 grand (150g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**œufs, cuits durs et refroidis**  
6 grand (300g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 348 kcal ● 9g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
6 2/3 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
13 1/3 c. à s. (114g)

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

## Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

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

1/8 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

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.

### Poulet rôti aux tomates et olives

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





Donne 18 oz portions

**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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**lentilles crues, rincé**

4 c. à s. (48g)

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.

### Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**

1/2 tasse (68g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Pain de viande glacé au BBQ

3 petits pains de viande - 839 kcal ● 95g protéine ● 32g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Donne 3 petits pains de viande portions

### **poudre d'ail**

3/8 c. à café (1g)

### **eau**

3 c. à soupe (45mL)

### **sauce barbecue**

3 c. à soupe (51g)

### **assaisonnement chipotle**

3/8 c. à café (1g)

### **pain**

1 1/2 tranche (48g)

### **bœuf haché (93% maigre)**

15 oz (425g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol moyen, faites tremper le pain dans l'eau. Émiettez-le avec les mains jusqu'à obtenir une pâte.
3. Ajoutez le bœuf, la poudre d'ail, l'assaisonnement chipotle et du sel et du poivre au bol. Mélangez délicatement jusqu'à homogénéité.
4. Formez la préparation en petits pains de viande (utilisez le nombre de petits pains indiqué dans les détails de la recette).
5. Placez les petits pains de viande sur une plaque de cuisson et badigeonnez-les de sauce barbecue. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits, 15 à 18 minutes. Servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **patates douces**

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

Pour les 2 repas :

### **patates douces**

3 patate douce, 12,5 cm de long  
(630g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

## Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal ● 18g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 23g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**  
3 3/4 gousse(s) (11g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
1 1/4 lb (567g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**  
7 1/2 gousse(s) (23g)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**huile**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
2 1/2 lb (1134g)

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.

## Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal ● 48g protéine ● 21g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**cuisses de poulet sans peau et désossées**  
1/2 livres (255g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**cuisses de poulet sans peau et désossées**  
18 oz (510g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
  2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
  3. Servir.
-



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Yaourt grec protéiné

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

### Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

Pour les 3 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
6 carré(s) (60g)

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

### Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

**amandes**  
6 c. à s., entière (54g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Tranches de pomme aux myrtilles et noix

1/2 pomme(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix (anglaises), haché**

2 noix (4g)

#### **myrtilles**

2 c. à s. (19g)

#### **beurre d'amande**

1 c. à soupe (16g)

#### **pommes**

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

#### **noix (anglaises), haché**

4 noix (8g)

#### **myrtilles**

4 c. à s. (37g)

#### **beurre d'amande**

2 c. à soupe (32g)

#### **pommes**

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

1. Coupez la pomme en tranches (env. 6 tranches par pomme). Retirez le cœur et les pépins au centre des tranches avec un couteau.
2. Étalez du beurre d'amande sur les tranches et garnissez de myrtilles et de noix de pécan hachées. Servez.

### Yaourt faible en matières grasses

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **yaourt aromatisé allégé**

1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

#### **yaourt aromatisé allégé**

2 pot (170 g) (340g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pommes et dip protéiné

408 kcal ● 25g protéine ● 17g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pommes, tranché**

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

#### **beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

#### **cannelle**

1 c. à café (3g)

#### **yaourt grec écrémé nature**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

#### **pommes, tranché**

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

#### **beurre de cacahuète**

4 c. à soupe (64g)

#### **cannelle**

2 c. à café (5g)

#### **yaourt grec écrémé nature**

2 conteneur (340g)

1. Ouvrez le pot de yaourt grec et ajoutez le beurre de cacahuète et la cannelle (ou mélangez-les dans un petit bol). Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Coupez une pomme en tranches.
3. Trempez les tranches de pomme dans le dip et dégustez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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

64 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Ail, haché**

1/4 gousse(s) (1g)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **mélange d'épices italien**

1/8 c. à soupe (1g)

#### **tomates**

1/4 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (75g)

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

3/8 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

#### **Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

#### **mélange d'épices italien**

1/4 c. à soupe (3g)

#### **tomates**

1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)

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

3/4 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.

## Poitrine de poulet simple

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

5/6 c. à soupe (mL)

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

5/6 lb (373g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 2/3 c. à soupe (mL)

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

1 2/3 lb (747g)

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.

## Frites de patate douce

485 kcal ● 7g protéine ● 13g lipides ● 73g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, épluché**

1 lbs (416g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**paprika**

1/2 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**patates douces, épluché**

2 lbs (832g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1 c. à café (5g)

**paprika**

1 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1 c. à café (3g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400.
  2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
  3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
  4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
  5. Servez.
-



## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich au poulet grillé

2 sandwich(s) - 919 kcal ● 115g protéine ● 22g lipides ● 61g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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)

Pour les 2 repas :

#### huile

2 c. à café (mL)

#### petits pains Kaiser

4 pain (9 cm diam.) (228g)

#### moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

#### tomates

12 tranche(s), fine/petite (180g)

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

2 livres (907g)

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.

### Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, coupé en deux

6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

#### vinaigrette balsamique

5/6 c. à soupe (mL)

#### basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (5g)

#### mélange de jeunes pousses

3/8 paquet (156 g) (65g)

#### mozzarella fraîche

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

#### tomates, coupé en deux

13 1/3 c. à s. de tomates cerises (124g)

#### vinaigrette balsamique

1 2/3 c. à soupe (mL)

#### basilic frais

6 2/3 c. à s. de feuilles, entières (10g)

#### mélange de jeunes pousses

5/6 paquet (156 g) (129g)

#### mozzarella fraîche

2 1/2 oz (71g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Crevettes créoles et riz

813 kcal ● 66g protéine ● 13g lipides ● 104g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **crevettes crues, décortiqué et déveiné**

5/8 lb (265g)

#### **tomates en dés, non égoutté**

5/8 boîte(s) (245g)

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

3/4 c. à soupe (mL)

#### **eau**

7/8 tasse(s) (210mL)

#### **gombo, surgelé**

5/8 paquet (284 g) (167g)

#### **assaisonnement cajun**

1 1/6 c. à café (3g)

#### **riz blanc à grain long**

9 1/3 c. à s. (108g)

Pour les 2 repas :

#### **crevettes crues, décortiqué et déveiné**

1 1/6 lb (530g)

#### **tomates en dés, non égoutté**

1 1/6 boîte(s) (490g)

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

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **eau**

1 3/4 tasse(s) (419mL)

#### **gombo, surgelé**

1 1/6 paquet (284 g) (335g)

#### **assaisonnement cajun**

2 1/3 c. à café (5g)

#### **riz blanc à grain long**

56 c. à c. (216g)

1. Chauffez la majeure partie de l'huile (~1 c. à soupe par tasse de riz) dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le riz et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
2. Ajoutez les tomates (avec leur jus), l'eau et l'assaisonnement au riz. Portez à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduisez le feu au minimum. Couvrez et laissez mijoter 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit.
3. Pendant que le riz cuit, chauffez le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les crevettes et faites cuire 5 à 7 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que les crevettes deviennent opaques et roses. Mettez de côté.
4. Faites cuire l'okra selon les indications sur son emballage. Mettez de côté.
5. Quand le riz est prêt, ajoutez les crevettes et l'okra dans la casserole ; mélangez. Faites cuire encore 3 minutes environ jusqu'à ce que tout soit bien chaud. Servez.

### Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **jus de fruit**

12 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

#### **jus de fruit**

24 fl oz (mL)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Dinde hachée de base

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

#### huile

1 2/3 c. à café (mL)

#### dinde hachée, crue

13 1/3 oz (378g)

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.

### 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.