

# Meal Plan - Plan alimentaire de perte de poids à 1100 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** 1144 kcal ● 99g protéine (35%) ● 59g lipides (46%) ● 39g glucides (14%) ● 16g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



**Toast à l'avocat façon Southwest**

1 toast(s)- 193 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**

61 kcal

## Déjeuner

470 kcal, 40g de protéines, 4g glucides nets, 30g de lipides



**Ailes de poulet à l'indienne**

10 2/3 oz- 440 kcal



**Haricots verts**

32 kcal

## Dîner

420 kcal, 44g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



**Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail**

6 oz de crevettes- 307 kcal



**Lait**

3/4 tasse(s)- 112 kcal

**Day 2** 1089 kcal ● 109g protéine (40%) ● 51g lipides (42%) ● 35g glucides (13%) ● 13g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



**Toast à l'avocat façon Southwest**

1 toast(s)- 193 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**

61 kcal

## Déjeuner

470 kcal, 40g de protéines, 4g glucides nets, 30g de lipides



**Ailes de poulet à l'indienne**

10 2/3 oz- 440 kcal



**Haricots verts**

32 kcal

## Dîner

365 kcal, 54g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



**Crevettes cajun au citron vert**

8 oz- 215 kcal



**Lait**

1 tasse(s)- 149 kcal

**Day 3** 1165 kcal ● 115g protéine (39%) ● 41g lipides (31%) ● 70g glucides (24%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



**Toast à l'avocat façon Southwest**  
1 toast(s)- 193 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**  
61 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 42g de protéines, 22g glucides nets, 14g de lipides



**Salade simple poulet et épinards**  
304 kcal



**Purée de patates douces**  
92 kcal

### Dîner

515 kcal, 58g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**  
8 oz- 316 kcal



**Salade edamame et betterave**  
86 kcal



**Riz brun**  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

**Day 4** 1132 kcal ● 111g protéine (39%) ● 39g lipides (31%) ● 72g glucides (26%) ● 13g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 9g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 42g de protéines, 22g glucides nets, 14g de lipides



**Salade simple poulet et épinards**  
304 kcal



**Purée de patates douces**  
92 kcal

### Dîner

515 kcal, 58g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**  
8 oz- 316 kcal



**Salade edamame et betterave**  
86 kcal



**Riz brun**  
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Day 5      1070 kcal ● 104g protéine (39%) ● 40g lipides (34%) ● 57g glucides (21%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

220 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 9g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 43g de protéines, 24g glucides nets, 10g de lipides



#### Betteraves

6 betteraves- 145 kcal



#### Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal

### Dîner

465 kcal, 50g de protéines, 12g glucides nets, 21g de lipides



#### Salade de thon à l'avocat

327 kcal



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

### Day 6

1093 kcal ● 130g protéine (48%) ● 44g lipides (36%) ● 33g glucides (12%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Déjeuner

380 kcal, 66g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



#### Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal



#### Brocoli

1 tasse(s)- 29 kcal

### Dîner

465 kcal, 50g de protéines, 12g glucides nets, 21g de lipides



#### Salade de thon à l'avocat

327 kcal



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Day 7

1102 kcal ● 144g protéine (52%) ● 39g lipides (32%) ● 32g glucides (11%) ● 11g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



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



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal

### Dîner

475 kcal, 65g de protéines, 11g glucides nets, 17g de lipides



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
10 oz- 370 kcal

### Déjeuner

380 kcal, 66g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



**Poitrine de poulet marinée**  
10 oz- 353 kcal



**Brocoli**  
1 tasse(s)- 29 kcal

# Liste de courses



## Épices et herbes

- curry en poudre  
2 c. à soupe (13g)
- sel  
10 1/4 g (10g)
- assaisonnement cajun  
1/2 c. à soupe (3g)
- poivre noir  
1/8 oz (1g)
- poivre citronné  
5/8 c. à soupe (4g)

## Produits de volaille

- ailes de poulet, avec peau, crues  
1 1/3 lb (605g)
- poitrine de poulet désossée sans peau,  
crue  
4 lb (1802g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 oz (mL)
- huile d'olive  
5/6 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 1/2 oz (mL)
- sauce marinade  
10 c. à s. (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- Haricots verts surgelés  
1 1/3 tasse (161g)
- épinards frais  
4 1/2 tasse(s) (131g)
- courgette  
1 1/2 moyen (294g)
- Ail  
3/4 gousse (2g)
- patates douces  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1/2 tasse (59g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
8 betterave(s) (400g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots frits (refried beans)  
3/4 tasse (182g)
- houmous  
5 c. à soupe (75g)

## Autre

- guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)
- mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- mélange de jeunes pousses  
2 1/2 tasse (75g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)

## Produits de boulangerie

- pain  
1/3 livres (160g)

## Produits laitiers et œufs

- blancs d'œufs  
3/4 tasse (182g)
- lait entier  
2 3/4 tasse(s) (660mL)
- œufs  
4 grand (200g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
3/4 c. à soupe (mL)
- limes  
1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)
- jus de citron vert  
1 1/2 c. à café (mL)
- avocats  
3/4 avocat(s) (151g)
- orange  
2 orange (308g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
1/6 tasse(s) (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- oignon  
3/8 petit (26g)
- tomates  
6 c. à s., haché (68g)
- Brocoli surgelé  
2 tasse (182g)
- carottes  
2 grand (144g)

- crevettes crues  
7/8 lb (397g)
- thon en conserve  
1 1/2 boîte (258g)

### Céréales et pâtes

- riz brun  
1/3 tasse (63g)

### Boissons

- eau  
2/3 tasse(s) (160mL)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**épinards frais**

1/8 tasse(s) (4g)

**haricots frits (refried beans)**

4 c. à s. (61g)

**guacamole, acheté en magasin**

2 c. à soupe (31g)

**pain**

1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

**épinards frais**

3/8 tasse(s) (11g)

**haricots frits (refried beans)**

3/4 tasse (182g)

**guacamole, acheté en magasin**

6 c. à soupe (93g)

**pain**

3 tranche(s) (96g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

### Blancs d'œufs brouillés

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

4 c. à s. (61g)

Pour les 3 repas :

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

3/4 tasse (182g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal



**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

### Toast au houmous

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**

2 1/2 c. à soupe (38g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**houmous**

5 c. à soupe (75g)

**pain**

2 tranche (64g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

**huile**

1 c. à café (mL)

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

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**

2 orange (308g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Ailes de poulet à l'indienne

10 2/3 oz - 440 kcal ● 39g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**curry en poudre**

1 c. à soupe (6g)

**sel**

2/3 c. à café (4g)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

2/3 lb (303g)

**huile**

1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**curry en poudre**

2 c. à soupe (13g)

**sel**

1 1/3 c. à café (8g)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 1/3 lb (605g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

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

### Haricots verts

32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Haricots verts surgelés**

2/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

**Haricots verts surgelés**

1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple poulet et épinards

304 kcal ● 40g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

6 oz (170g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**huile**

1 c. à café (mL)

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

Pour les 2 repas :

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

3/4 livres (340g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**huile**

2 c. à café (mL)

**épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élévé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

### Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Betteraves

6 betteraves - 145 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Donne 6 betteraves portions

#### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**

6 betterave(s) (300g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

### Poitrine de poulet simple

6 oz - 238 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

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

3/8 lb (168g)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal ● 63g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce marinade

5 c. à s. (mL)

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

5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

#### sauce marinade

10 c. à s. (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

### Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

#### Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail

6 oz de crevettes - 307 kcal ● 38g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 6 oz de crevettes portions

#### courgette, spiralisé

1 1/2 moyen (294g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

#### bouillon de légumes

1/6 tasse(s) (mL)

#### Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

#### crevettes crues, décortiqué et déveiné

6 oz (170g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et les crevettes en une seule couche et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites et roses. Retirez les crevettes et réservez.
2. Ajoutez le bouillon et le jus de citron dans la poêle et laissez mijoter 2-3 minutes. Ajoutez les courgettes en spirale et mélangez dans le bouillon. Faites cuire environ 1 minute jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées.
3. Remettez les crevettes et servez.

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres

Donne 3/4 tasse(s) portions



#### lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Crevettes cajun au citron vert

8 oz - 215 kcal ● 46g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/2 lb (227g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### limes, pressé

1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)

#### assaisonnement cajun

1/2 c. à soupe (3g)

1. Mélangez l'assaisonnement cajun, le jus de citron vert et l'huile dans un sac plastique refermable. Ajoutez les crevettes, enrobez-les de marinade, chassez l'air et fermez le sac. Faites mariner au réfrigérateur pendant 20 minutes.
2. Sortez les crevettes de la marinade et égouttez l'excès. Jetez la marinade restante.
3. Cuisez les crevettes au grill ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient d'un rose vif à l'extérieur et opaques à l'intérieur, environ 2–3 minutes par côté.
4. Servez.

### Lait

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

Donne 1 tasse(s) portions

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)



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

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**vinaigrette balsamique**

2 c. à s. (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**mélange d'épices italien**

1/2 c. à café (2g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**vinaigrette balsamique**

4 c. à s. (mL)

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

1 livres (454g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

### Salade edamame et betterave

86 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**edamame surgelé, décortiqué**

4 c. à s. (30g)

**vinaigrette balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve  
ou réfrigérées), haché**

1 betterave(s) (50g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**

1/2 tasse (59g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en  
conserve ou réfrigérées), haché**

2 betterave(s) (100g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**

1/3 tasse (63g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

**sel**

1/4 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché finement**

1/6 petit (13g)

**tomates**

3 c. à s., haché (34g)

**thon en conserve**

3/4 boîte (129g)

**mélange de jeunes pousses**

3/4 tasse (23g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**jus de citron vert**

3/4 c. à café (mL)

**avocats**

3/8 avocat(s) (75g)

Pour les 2 repas :

**oignon, haché finement**

3/8 petit (26g)

**tomates**

6 c. à s., haché (68g)

**thon en conserve**

1 1/2 boîte (258g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

**avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

---

### 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 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 2 carotte(s) portions

**carottes, tranché**

2 grand (144g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

---

### Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz - 370 kcal ● 64g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

**poivre citronné**

5/8 c. à soupe (4g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

5/8 lb (280g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.

**2. SUR LA POÊLE**

3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.

4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.

**5. AU FOUR**

6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.

8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).

**9. AU GRIL/GRILL**

10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.

11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.

12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.