

# Meal Plan - Plan alimentaire pour la perte de poids — 1300 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** 1318 kcal ● 122g protéine (37%) ● 59g lipides (41%) ● 60g glucides (18%) ● 14g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



**Graines de tournesol**

120 kcal



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

## Collations

180 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



**Couennes de porc**  
1 oz- 149 kcal



**Raisins**  
29 kcal

## Déjeuner

440 kcal, 31g de protéines, 32g glucides nets, 19g de lipides



**Haricots verts à l'ail et au beurre**  
98 kcal



**Poitrines de poulet façon César**  
4 oz- 230 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

## Dîner

420 kcal, 56g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
2 tasse(s)- 140 kcal



**Poitrine de poulet marinée**  
8 oz- 283 kcal

## Day 2

1298 kcal ● 130g protéine (40%) ● 52g lipides (36%) ● 63g glucides (19%) ● 14g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



**Graines de tournesol**  
120 kcal



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

## Collations

180 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



**Couennes de porc**  
1 oz- 149 kcal



**Raisins**  
29 kcal

## Déjeuner

455 kcal, 41g de protéines, 39g glucides nets, 12g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)**  
1 boîte(s)- 247 kcal



**Soupe de poulet aux nouilles**  
1/2 boîte(s)- 71 kcal



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

## Dîner

385 kcal, 53g de protéines, 2g glucides nets, 17g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
1 tasse(s)- 70 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
8 oz- 317 kcal

## Day 3

1300 kcal ● 116g protéine (36%) ● 61g lipides (42%) ● 56g glucides (17%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 15g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



#### Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



#### Blancs d'œufs brouillés

122 kcal



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal

### Collations

215 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



#### Parfait mûres et granola

115 kcal



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 40g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



#### Salade coleslaw au poulet buffalo

415 kcal

### Dîner

455 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



#### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



#### Côtelettes de porc au curry

1 côte(s)- 239 kcal



#### Pain pita

1 pita(s)- 78 kcal

## Day 4

1300 kcal ● 116g protéine (36%) ● 61g lipides (42%) ● 56g glucides (17%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 15g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



#### Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



#### Blancs d'œufs brouillés

122 kcal



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal

### Collations

215 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



#### Parfait mûres et granola

115 kcal



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Dîner

455 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



#### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



#### Côtelettes de porc au curry

1 côte(s)- 239 kcal



#### Pain pita

1 pita(s)- 78 kcal

## Day 5

1279 kcal ● 119g protéine (37%) ● 46g lipides (32%) ● 82g glucides (26%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Collations

215 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Parfait mûres et granola  
115 kcal



Lait  
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Déjeuner

350 kcal, 30g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



Sandwich de dinde et houmous  
1 sandwich(s)- 349 kcal

### Dîner

460 kcal, 61g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



Légumes mélangés  
3/4 tasse(s)- 73 kcal



Porc en croûte de bacon  
3 médaillass(s)- 387 kcal

## Day 6

1350 kcal ● 135g protéine (40%) ● 51g lipides (34%) ● 73g glucides (22%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Collations

220 kcal, 16g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Noix  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 44g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives  
6 oz- 300 kcal



Pain pita  
1 1/2 pita(s)- 117 kcal

### Dîner

460 kcal, 61g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



Légumes mélangés  
3/4 tasse(s)- 73 kcal



Porc en croûte de bacon  
3 médaillass(s)- 387 kcal

# Day 7

1282 kcal ● 121g protéine (38%) ● 51g lipides (36%) ● 71g glucides (22%) ● 14g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

## Collations

220 kcal, 16g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Noix  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

## Déjeuner

415 kcal, 44g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives  
6 oz- 300 kcal



Pain pita  
1 1/2 pita(s)- 117 kcal

## Dîner

395 kcal, 47g de protéines, 8g glucides nets, 17g de lipides



Haricots verts  
63 kcal



Rôti de bœuf  
330 kcal

---

# Liste de courses



## Autre

- couennes de porc  
2 oz (57g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- mélange pour coleslaw  
2 tasse (180g)
- mélange de jeunes pousses  
1/2 tasse (15g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)

## Fruits et jus de fruits

- raisins  
1 tasse (92g)
- jus de fruit  
16 fl oz (mL)
- mûres  
1 1/2 tasse (198g)
- banane  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- olives vertes  
12 grand (53g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
10 c. à café (mL)
- sauce marinade  
4 c. à s. (mL)
- vinaigrette César  
1 c. à s. (15g)
- huile  
1 1/2 oz (mL)
- vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- Brocoli surgelé  
7 tasse (637g)
- Ail  
3/4 gousse(s) (2g)
- haricots verts frais  
1/4 lb (113g)
- tomates  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (295g)
- légumes mélangés surgelés  
1 1/2 tasse (203g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 3/4 lb (1242g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1 1/3 oz (38g)
- noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- beurre  
1/2 c. à soupe (7g)
- parmesan  
1 c. à soupe (5g)
- blancs d'œufs  
1 tasse (243g)
- yaourt grec faible en gras  
3/4 tasse (210g)
- lait entier  
2 tasse(s) (480mL)
- œufs  
6 grand (300g)

## Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (≈539 g) (526g)
- soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée  
1/2 boîte (300 g) (149g)
- sauce Frank's RedHot  
4 c. à s. (mL)

## Produits de porc

- côte de porc, avec os  
2 morceau (356g)
- bacon  
6 tranche(s) (60g)
- filet de porc, cru  
1 lb (454g)

## Produits de boulangerie

- pain pita  
5 pita, petit (dia. 10 cm) (140g)

Haricots verts surgelés  
1 1/3 tasse (161g)

pain  
2 tranche(s) (64g)

## Épices et herbes

sel  
1/4 oz (7g)

poivre noir  
1 1/2 g (1g)

poivre citronné  
3/4 trait (0g)

curry en poudre  
1/2 c. à café (1g)

moutarde jaune  
2 c. à soupe (30g)

basilic frais  
12 feuilles (6g)

poudre de chili  
2 c. à café (5g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

granola  
6 c. à s. (34g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

houmous  
2 c. à soupe (30g)

## Saucisses et charcuterie

charcuterie de dinde  
4 oz (113g)

## Produits de bœuf

rôti de bœuf (top round)  
1/4 rôti (190g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 1/3 oz (38g)

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

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Jus de fruits

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

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal



Pour les 2 repas :

#### **jus de fruit**

8 fl oz (mL)

**jus de fruit**

4 fl oz (mL)

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

### Blancs d'œufs brouillés

122 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

#### **blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

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.

### Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

#### **mûres**

1 tasse (144g)

**mûres**

1/2 tasse (72g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 3 repas :

#### banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Haricots verts à l'ail et au beurre

98 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



#### Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

#### haricots verts frais, paré et cassé en deux

1/4 lb (113g)

#### poivre citronné

3/4 trait (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### beurre

1/2 c. à soupe (7g)

1. Placez les haricots verts dans une grande poêle et couvrez d'eau ; portez à ébullition.
2. Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter jusqu'à ce que les haricots commencent à s'attendrir, environ 5 minutes. Égouttez l'eau.
3. Ajoutez le beurre aux haricots verts ; faites cuire et remuez jusqu'à ce que le beurre fonde, 2 à 3 minutes.
4. Faites cuire et remuez l'ail avec les haricots jusqu'à ce que l'ail soit tendre et parfumé, 3 à 4 minutes. Assaisonnez de poivre au citron et de sel.
5. Servez.

### Poitrines de poulet façon César

4 oz - 230 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

#### parmesan

1 c. à soupe (5g)

#### vinaigrette César

1 c. à s. (15g)

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

4 oz (113g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

## Jus de fruits

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

Donne 1 tasse(s) portions



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

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres

Donne 1 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.



### Soupe de poulet aux nouilles

1/2 boîte(s) - 71 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres

Donne 1/2 boîte(s) portions

**soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée**  
1/2 boîte (300 g) (149g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.



### Yaourt grec protéiné

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

Donne 1 pot portions

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

1. Dégustez.



## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade coleslaw au poulet buffalo

415 kcal ● 40g protéine ● 25g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

6 oz (170g)

#### **mélange pour coleslaw**

1 tasse (90g)

#### **sauce Frank's RedHot**

2 c. à s. (mL)

#### **vinaigrette ranch**

2 c. à soupe (mL)

#### **tomates, coupé en deux**

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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

3/4 livres (340g)

#### **mélange pour coleslaw**

2 tasse (180g)

#### **sauce Frank's RedHot**

4 c. à s. (mL)

#### **vinaigrette ranch**

4 c. à soupe (mL)

#### **tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

1. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen.
3. Ajouter le poulet et cuire 5–6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et qu'il n'y ait plus de rose au centre. Mettre le poulet de côté pour qu'il refroidisse légèrement, puis couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mélanger le poulet avec la sauce piquante.
4. Servir sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
5. Conseil de préparation : Conserver le poulet et la sauce ranch séparément du coleslaw. Assembler tous les éléments juste avant de servir pour garder le coleslaw croquant.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s) - 349 kcal ● 30g protéine ● 9g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

#### **tomates**

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

#### **houmous**

2 c. à soupe (30g)

#### **pain**

2 tranche(s) (64g)

#### **charcuterie de dinde**

4 oz (113g)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.

2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, râpé**

6 feuilles (3g)

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

6 oz (170g)

**poudre de chili**

1 c. à café (3g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**olives vertes**

6 grand (26g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**

12 feuilles (6g)

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

3/4 livres (340g)

**poudre de chili**

2 c. à café (5g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**olives vertes**

12 grand (53g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

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.

### Pain pita

1 1/2 pita(s) - 117 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain pita**

1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)

Pour les 2 repas :

**pain pita**

3 pita, petit (dia. 10 cm) (84g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

## Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Couennes de porc

1 oz - 149 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc**  
2 oz (57g)

1. Dégustez.

### Raisins

29 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
1/2 tasse (46g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
1 tasse (92g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Parfait mûres et granola

115 kcal ● 9g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres, grossièrement haché**  
2 c. à s. (18g)  
**granola**  
2 c. à s. (11g)  
**yaourt grec faible en gras**  
4 c. à s. (70g)

Pour les 3 repas :

**mûres, grossièrement haché**  
6 c. à s. (54g)  
**granola**  
6 c. à s. (34g)  
**yaourt grec faible en gras**  
3/4 tasse (210g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 3 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

## Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix (anglaises)

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

#### noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

#### huile d'olive

2 c. à café (mL)

#### Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

#### sel

1 trait (0g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Poitrine de poulet marinée

8 oz - 283 kcal ● 50g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**sauce marinade**

4 c. à s. (mL)

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

1/2 lb (224g)

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.

---

## Dîner 2

Consommer les jour 2

---

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

1 tasse (91g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

---

### Poitrine de poulet simple

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

Donne 8 oz portions

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)



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

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

4 tasse (364g)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Côtelettes de porc au curry

1 côte(s) - 239 kcal ● 39g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

**curry en poudre**

1/4 c. à café (1g)

**côte de porc, avec os**

1 morceau (178g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**curry en poudre**

1/2 c. à café (1g)

**côte de porc, avec os**

2 morceau (356g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

### Pain pita

1 pita(s) - 78 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain pita**

1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

Pour les 2 repas :

**pain pita**

2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**légumes mélangés surgelés**

3/4 tasse (101g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**

1 1/2 tasse (203g)

---

### Porc en croûte de bacon

3 médaillon(s) - 387 kcal ● 58g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**moutarde jaune**

1 c. à soupe (15g)

**bacon**

3 tranche(s) (30g)

**filet de porc, cru**

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

**moutarde jaune**

2 c. à soupe (30g)

**bacon**

6 tranche(s) (60g)

**filet de porc, cru**

1 lb (454g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le porc en tranches d'environ 2,5 cm.
3. Assaisonnez un côté des tranches de porc avec de la moutarde et du sel/poivre selon votre goût.
4. Enveloppez chaque médaillon de porc d'une tranche de bacon et placez-les, côté joint vers le bas, dans un plat à four à bords.
5. Faites cuire environ 20-25 minutes jusqu'à ce que le porc soit bien cuit.
6. Servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Haricots verts

63 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



#### Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Rôti de bœuf

330 kcal ● 44g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### rôti de bœuf (top round)

1/4 rôti (190g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.