

# Meal Plan - Plan alimentaire de perte de poids à 1600 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** 1635 kcal ● 161g protéine (40%) ● 61g lipides (33%) ● 87g glucides (21%) ● 23g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

205 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 8g de lipides



### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



### Bacon

2 tranche(s)- 101 kcal

## Collations

205 kcal, 42g de protéines, 4g glucides nets, 1g de lipides



### Double shake protéiné chocolat

206 kcal

## Déjeuner

610 kcal, 53g de protéines, 25g glucides nets, 28g de lipides



### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



### Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s)- 456 kcal

## Dîner

610 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 23g de lipides



### Salade tomate et avocat

117 kcal



### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



### Poulet teriyaki

8 oz- 380 kcal

**Day 2** 1635 kcal ● 161g protéine (40%) ● 61g lipides (33%) ● 87g glucides (21%) ● 23g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

205 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 8g de lipides



### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



### Bacon

2 tranche(s)- 101 kcal

## Collations

205 kcal, 42g de protéines, 4g glucides nets, 1g de lipides



### Double shake protéiné chocolat

206 kcal

## Déjeuner

610 kcal, 53g de protéines, 25g glucides nets, 28g de lipides



### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



### Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s)- 456 kcal

## Dîner

610 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 23g de lipides



### Salade tomate et avocat

117 kcal



### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



### Poulet teriyaki

8 oz- 380 kcal

## Day 3

1592 kcal ● 141g protéine (35%) ● 71g lipides (40%) ● 82g glucides (21%) ● 17g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 24g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Pomme et beurre de cacahuète  
1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 43g de protéines, 13g glucides nets, 31g de lipides



Poulet au romarin  
6 oz- 262 kcal



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix  
253 kcal

### Collations

185 kcal, 12g de protéines, 12g glucides nets, 9g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète  
109 kcal



Cottage cheese et miel  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Bâtonnets de céleri  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Dîner

600 kcal, 63g de protéines, 36g glucides nets, 20g de lipides



Côtelettes de porc assaisonnées grillées  
1 1/2 côtelette(s)- 350 kcal



Purée de patates douces avec beurre  
249 kcal

## Day 4

1646 kcal ● 168g protéine (41%) ● 58g lipides (32%) ● 94g glucides (23%) ● 18g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 24g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Pomme et beurre de cacahuète  
1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Déjeuner

570 kcal, 70g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Carottes glacées au miel  
85 kcal



Lentilles  
87 kcal



Poitrine de poulet simple  
10 oz- 397 kcal

### Dîner

600 kcal, 63g de protéines, 36g glucides nets, 20g de lipides



Côtelettes de porc assaisonnées grillées  
1 1/2 côtelette(s)- 350 kcal



Purée de patates douces avec beurre  
249 kcal

### Collations

185 kcal, 12g de protéines, 12g glucides nets, 9g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète  
109 kcal



Cottage cheese et miel  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Bâtonnets de céleri  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

## Day 5

1608 kcal ● 155g protéine (39%) ● 61g lipides (34%) ● 91g glucides (23%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 24g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Pomme et beurre de cacahuète  
1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Collations

185 kcal, 12g de protéines, 12g glucides nets, 9g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète  
109 kcal



Cottage cheese et miel  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Bâtonnets de céleri  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Déjeuner

570 kcal, 70g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Carottes glacées au miel  
85 kcal



Lentilles  
87 kcal



Poitrine de poulet simple  
10 oz- 397 kcal

### Dîner

560 kcal, 50g de protéines, 33g glucides nets, 22g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert  
368 kcal



Betteraves  
8 betteraves- 193 kcal

## Day 6

1599 kcal ● 147g protéine (37%) ● 59g lipides (33%) ● 98g glucides (25%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 27g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Blancs d'œufs brouillés  
243 kcal



Bâtonnets de carotte  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Collations

235 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



Cottage cheese et miel  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Noix  
1/8 tasse(s)- 87 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous  
85 kcal

### Déjeuner

535 kcal, 58g de protéines, 46g glucides nets, 10g de lipides



Poulet à l'ail facile  
6 oz- 274 kcal



Lentilles  
260 kcal

### Dîner

560 kcal, 50g de protéines, 33g glucides nets, 22g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert  
368 kcal



Betteraves  
8 betteraves- 193 kcal

# Day 7

1610 kcal ● 143g protéine (35%) ● 53g lipides (30%) ● 114g glucides (28%) ● 26g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

270 kcal, 27g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



### Blancs d'œufs brouillés

243 kcal



### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

## Collations

235 kcal, 13g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



### Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



### Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal

## Déjeuner

535 kcal, 58g de protéines, 46g glucides nets, 10g de lipides



### Poulet à l'ail facile

6 oz- 274 kcal



### Lentilles

260 kcal

## Dîner

570 kcal, 45g de protéines, 49g glucides nets, 16g de lipides



### Bol poulet-brocoli-riz

314 kcal



### Salade edamame et betterave

257 kcal

# Liste de courses



## Autre

- poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- sauce teriyaki  
1/2 tasse (mL)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
3 contenant (450g)
- mélange de jeunes pousses  
1 1/2 tasse (45g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec écrémé nature  
6 c. à soupe (105g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- beurre  
1/3 bâtonnet (37g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/4 tasse (283g)
- blancs d'œufs  
2 tasse (486g)

## Confiseries

- poudre de cacao  
3 c. à café (5g)
- miel  
1 1/2 oz (46g)
- sirop d'érable  
1 c. à café (mL)

## Boissons

- eau  
8 tasse(s) (1875mL)

## Légumes et produits à base de légumes      Produits de poissons et fruits de mer

- tomates  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (50g)
- poivron  
2 3/4 grand (447g)
- patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- céleri cru  
9 tige, moyenne (19–20 cm de long) (360g)

## Graisses et huiles

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

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- jus de citron vert  
1 3/4 fl oz (mL)
- pommes  
3 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (662g)
- jus de citron  
1 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
1/3 tasse (63g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 1/2 lb (1630g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 lb (454g)

## Produits de porc

- bacon  
4 tranche(s) (40g)
- côte de porc, avec os  
3 morceau (534g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- thon en conserve  
2 boîte (344g)
- beurre de cacahuète  
6 c. à soupe (96g)
- sauce soja (tamari)  
1/2 c. à soupe (mL)
- lentilles crues  
1 tasse (192g)

- Ail  
3 1/2 gousse(s) (11g)
- choux de Bruxelles  
3/4 tasse (66g)
- carottes  
5 3/4 moyen (349g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
19 betterave(s) (950g)
- Brocoli surgelé  
1/4 paquet (71g)
- edamame surgelé, décortiqué  
3/4 tasse (89g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
1/8 oz (2g)
  - sel  
1/4 oz (7g)
  - poudre d'ail  
3/8 c. à café (1g)
  - sauge  
1/8 c. à café (0g)
  - sel assaisonné  
1/4 c. à café (2g)
  - romarin séché  
1 1/2 g (1g)
  - thym séché  
5/8 c. à café, feuilles (1g)
  - vinaigre de cidre  
1/4 c. à soupe (4g)
- 

- houmous  
1/3 tasse (81g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
1 1/2 oz (39g)

## Produits de boulangerie

- chapelure  
4 c. à s. (27g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
1/4 sachet (~159 g) (40g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pommes

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

Pour les 2 repas :

#### pommes

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

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

### Bacon

2 tranche(s) - 101 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### bacon

2 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

#### bacon

4 tranche(s) (40g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :
2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.
3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.
4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

#### pommes

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

Pour les 3 repas :

#### beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

#### pommes

1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Blancs d'œufs brouillés

243 kcal ● 26g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

1 tasse (243g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

2 tasse (486g)

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.

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

#### oignon

1/4 petit (18g)

#### poivron

1 grand (164g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

#### sel

1 trait (0g)

#### jus de citron vert

1 c. à café (mL)

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

#### thon en conserve, égoutté

2 boîte (344g)

#### oignon

1/2 petit (35g)

#### poivron

2 grand (328g)

#### poivre noir

2 trait (0g)

#### sel

2 trait (1g)

#### jus de citron vert

2 c. à café (mL)

#### avocats

1 avocat(s) (201g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Poulet au romarin

6 oz - 262 kcal ● 38g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

#### Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

#### romarin séché

1/4 c. à soupe (1g)

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

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

6 oz (170g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

1. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le romarin et le sel.
2. Mettez le poulet dans un sac plastique refermable et versez la marinade. Assurez-vous que la marinade recouvre toutes les faces du poulet. Placez au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes.
3. Grillez le poulet ou faites-le cuire à la poêle : environ 5 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Servez.

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



#### choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

3/4 tasse (66g)

#### pommes, haché

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### vinaigre de cidre

1/4 c. à soupe (4g)

#### noix (anglaises)

2 c. à soupe, haché (14g)

#### sirop d'érable

1 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Carottes glacées au miel

85 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### miel

1/4 c. à soupe (5g)

#### eau

1/8 tasse(s) (20mL)

#### carottes

1/4 lb (113g)

#### beurre

1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### miel

1/2 c. à soupe (11g)

#### eau

1/6 tasse(s) (40mL)

#### carottes

1/2 lb (227g)

#### beurre

1 c. à café (5g)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

### Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

#### 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.

### Poitrine de poulet simple

10 oz - 397 kcal ● 63g protéine ● 16g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

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

5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

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

### Poulet à l'ail facile

6 oz - 274 kcal ● 40g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**

1 1/2 gousse(s) (5g)

**chapelure**

2 c. à s. (14g)

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

6 oz (170g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**

3 gousse(s) (9g)

**chapelure**

4 c. à s. (27g)

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

3/4 livres (340g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre/margarine avec l'ail. Trempez les morceaux de poulet dans la sauce beurre/ail en laissant l'excédent s'égoutter, puis enrobez-les complètement de chapelure.
3. Placez le poulet enveloppé dans un plat allant au four. Mélangez tout reste de sauce beurre/ail avec de la chapelure et versez ce mélange sur les morceaux de poulet. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la chair ne soit plus rose à l'intérieur. Le temps peut varier selon l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Servez.

## Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

**lentilles crues, rincé**

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

**lentilles crues, rincé**

3/4 tasse (144g)

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.

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### 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 2 repas :

**poudre protéinée, chocolat**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

**yaourt grec écrémé nature**

6 c. à soupe (105g)

**poudre de cacao**

3 c. à café (5g)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

**céleri cru**

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

Pour les 3 repas :

**beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

**céleri cru**

3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**

1 c. à café (7g)

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

4 c. à s. (57g)

Pour les 3 repas :

**miel**

3 c. à café (21g)

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

3/4 tasse (170g)

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

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**céleri cru**

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

Pour les 3 repas :

**céleri cru**

6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

1 c. à café (7g)

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

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

#### miel

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

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

### 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.

### Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivron

1/2 moyen (60g)

#### houmous

2 1/2 c. à s. (41g)

Pour les 2 repas :

#### poivron

1 moyen (119g)

#### houmous

1/3 tasse (81g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade tomate et avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen ( $\approx$ 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)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(62g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

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.

### 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.

### Poulet teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce teriyaki**

4 c. à s. (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

**sauce teriyaki**

1/2 tasse (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Côtelettes de porc assaisonnées grillées

1 1/2 côtelette(s) - 350 kcal ● 59g protéine ● 12g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**sauge**

1/8 c. à café (0g)

**côte de porc, avec os**

1 1/2 morceau (267g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**sel assaisonné**

1/8 c. à café (1g)

**romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

**thym séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

**sauce soja (tamari)**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**sauge**

1/8 c. à café (0g)

**côte de porc, avec os**

3 morceau (534g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**sel assaisonné**

1/4 c. à café (2g)

**romarin séché**

1/2 c. à café (1g)

**thym séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

**sauce soja (tamari)**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf les côtelettes et fouettez bien.
2. Badigeonnez le mélange sur les côtelettes et procédez de l'une des façons suivantes :
3. GRILL : Saisissez-les des deux côtés puis poursuivez la cuisson à feu plus doux pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites, en badigeonnant occasionnellement avec la sauce.
4. OU GRIL (BROIL) : Placez les côtelettes sur une grille à 5" de la source de chaleur et faites griller environ 12 minutes par côté ou jusqu'à cuisson.

---

### Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

2 c. à café (9g)

**patates douces**

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

Pour les 2 repas :

**beurre**

4 c. à café (18g)

**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

1 lb (454g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

## Betteraves

8 betteraves - 193 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
8 betterave(s) (400g)

Pour les 2 repas :

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
16 betterave(s) (800g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Bol poulet-brocoli-riz

314 kcal ● 32g protéine ● 6g lipides ● 31g glucides ● 3g fibres



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

1/4 lb (112g)

**huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**mélange de riz aromatisé**

1/4 sachet (~159 g) (40g)

**Brocoli surgelé**

1/4 paquet (71g)

1. Coupez la poitrine de poulet en petits cubes (1 à 2,5 cm) et faites-les sauter dans de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assaisonnez avec du sel et du poivre (ou d'autres assaisonnements) selon votre goût.

2. Pendant ce temps, préparez le mélange de riz et le brocoli selon les instructions sur les paquets.

3. Lorsque tout est prêt, mélangez le tout et servez.

### Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



**edamame surgelé, décortiqué**

3/4 tasse (89g)

**vinaigrette balsamique**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

3 betterave(s) (150g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

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.