# Plan alimentaire - Menu régime perte de poids à 1600 calories

Liste de courses Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7 Recettes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

## Jour 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

Bacon
2 tranche(s)- 101 kcal

Pomme
1 pomme(s)- 105 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

Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

### Dîner

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

Poulet teriyaki
8 oz- 380 kcal

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

Salade tomate et avocat
117 kcal

## Jour 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

Bacon
2 tranche(s)- 101 kcal

Pomme
1 pomme(s)- 105 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

Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

### Dîner

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

Poulet teriyaki
8 oz- 380 kcal

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

Salade tomate et avocat
117 kcal

## Jour 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

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

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

### Déjeuner

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

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

Poulet au romarin
6 oz- 262 kcal

### Collations

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

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

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

Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal

### Dîner

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

Purée de patates douces avec beurre
249 kcal

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

---

## Jour 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

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

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

### Déjeuner

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

Poitrine de poulet simple
10 oz- 397 kcal

Lentilles
87 kcal

Carottes glacées au miel
85 kcal

### Collations

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

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

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

Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal

### Dîner

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

Purée de patates douces avec beurre
249 kcal

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

## Jour 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

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

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

### Déjeuner

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

Poitrine de poulet simple
10 oz- 397 kcal

Lentilles
87 kcal

Carottes glacées au miel
85 kcal

### Collations

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

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

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

Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal

### Dîner

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

Betteraves
8 betteraves- 193 kcal

Cuisses de poulet au thym et au citron vert
368 kcal

---

## Jour 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

Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Blancs d'œufs brouillés
243 kcal

### Déjeuner

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

Lentilles
260 kcal

Poulet à l'ail facile
6 oz- 274 kcal

### Collations

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

Bâtonnets de poivron et houmous
85 kcal

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

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

### Dîner

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

Betteraves
8 betteraves- 193 kcal

Cuisses de poulet au thym et au citron vert
368 kcal

## Jour 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

Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Blancs d'œufs brouillés
243 kcal

### Déjeuner

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

Lentilles
260 kcal

Poulet à l'ail facile
6 oz- 274 kcal

### Collations

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

Bâtonnets de poivron et houmous
85 kcal

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

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

### Dîner

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

Salade edamame et betterave
257 kcal

Bol poulet-brocoli-riz
314 kcal

# Liste de courses

## Produits de porc

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

## Fruits et jus de fruits

- [ ] pommes
  3 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (662g)
- [ ] avocats
  1 1/2 avocat(s) (302g)
- [ ] jus de citron vert
  1 3/4 fl oz (55mL)
- [ ] jus de citron
  1 c. à soupe (15mL)

## Épices et herbes

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

## Légumes et produits à base de légumes

- [ ] poivron
  2 3/4 grand (447g)
- [ ] oignon
  1/2 moyen (6,5 cm diam.) (50g)
- [ ] tomates
  1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
- [ ] patates douces
  2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- [ ] choux de Bruxelles
  3/4 tasse (66g)
- [ ] Ail
  3 1/2 gousse(s) (11g)

## Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 3/4 oz (84mL)
- [ ] huile d'olive
  3/4 oz (25mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  1 1/2 c. à soupe (23mL)

## Autre

- [ ] sauce teriyaki
  1/2 tasse (120mL)
- [ ] poudre protéinée, chocolat
  3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- [ ] Yaourt grec protéiné, aromatisé
  3 contenant (450g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  1 1/2 tasse (45g)

## 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)

## Boissons

- [ ] eau
  8 tasse(s) (1856mL)

## Céréales et pâtes

- [ ] riz brun
  1/3 tasse (63g)

## Confiseries

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

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] sauce soja (tamari)
  1/2 c. à soupe (8mL)

- [ ] céleri cru
  9 tige, moyenne (19–20 cm de long) (360g)
- [ ] carottes
  5 3/4 moyen (349g)
- [ ] Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
  19 betterave(s) (950g)
- [ ] edamame surgelé, décortiqué
  3/4 tasse (89g)
- [ ] Brocoli surgelé
  1/4 paquet (71g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  2 boîte (344g)

## Produits laitiers et œufs

- [ ] yaourt grec aromatisé allégé
  2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  6 c. à soupe (105g)
- [ ] 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)
- [ ] beurre de cacahuète
  6 c. à soupe (96g)
- [ ] lentilles crues
  1 tasse (192g)
- [ ] 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)

# Recettes

## Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bacon

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

Pour un seul repas :

**bacon, cuit**
2 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

**bacon, cuit**
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.

### Pomme

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

Pour un seul repas :

**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.

## Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Pomme et beurre de cacahuète

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

Pour un seul repas :

**pommes**
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)
**beurre de cacahuète**
1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

**pommes**
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)
**beurre de cacahuète**
3 c. à soupe (48g)

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

### Yaourt grec protéiné

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

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

1. Dégustez.

## Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

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

Pour un seul repas :

**carottes**
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Blancs d'œufs brouillés

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

Pour un seul repas :

**blancs d'œufs**
1 tasse (243g)
**huile**
1 c. à soupe (15mL)

Pour les 2 repas :

**blancs d'œufs**
2 tasse (486g)
**huile**
2 c. à soupe (30mL)

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.

---

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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

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

Pour un seul repas :

**avocats**
1/2 avocat(s) (101g)
**jus de citron vert**
1 c. à café (5mL)
**sel**
1 trait (0g)
**poivre noir**
1 trait (0g)
**poivron**
1 grand (164g)
**oignon**
1/4 petit (18g)
**thon en conserve, égoutté**
1 boîte (172g)

Pour les 2 repas :

**avocats**
1 avocat(s) (201g)
**jus de citron vert**
2 c. à café (10mL)
**sel**
2 trait (1g)
**poivre noir**
2 trait (0g)
**poivron**
2 grand (328g)
**oignon**
1/2 petit (35g)
**thon en conserve, égoutté**
2 boîte (344g)

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.

### Yaourt grec allégé

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

Pour un seul repas :

**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.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 3

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

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

**sirop d'érable**
1 c. à café (5mL)
**noix (anglaises)**
2 c. à soupe, haché (14g)
**vinaigre de cidre**
1/4 c. à soupe (4g)
**huile d'olive**
3/4 c. à soupe (11mL)
**pommes, haché**
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**
3/4 tasse (66g)

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.

### Poulet au romarin

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

Donne 6 oz portions

**sel**
1/8 c. à café (0g)
**huile d'olive**
1/2 c. à soupe (8mL)
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
6 oz (170g)
**jus de citron**
1/2 c. à soupe (8mL)
**romarin séché**
1/4 c. à soupe (1g)
**Ail, haché**
1/2 gousse(s) (2g)

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.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poitrine de poulet simple

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

Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
5/8 lb (280g)
**huile**
5/8 c. à soupe (9mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
1 1/4 lb (560g)
**huile**
1 1/4 c. à soupe (19mL)

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.

### Lentilles

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

Pour un seul repas :

**eau**
1/2 tasse(s) (119mL)
**sel**
1/8 c. à café (0g)
**lentilles crues, rincé**
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

**eau**
1 tasse(s) (237mL)
**sel**
1/8 c. à café (0g)
**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.

## Carottes glacées au miel

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

Pour un seul repas :

**beurre**
1/2 c. à café (2g)
**carottes**
1/4 lb (113g)
**eau**
1/8 tasse(s) (20mL)
**miel**
1/4 c. à soupe (5g)
**sel**
1/8 c. à café (0g)
**jus de citron**
1/4 c. à soupe (4mL)

Pour les 2 repas :

**beurre**
1 c. à café (5g)
**carottes**
1/2 lb (227g)
**eau**
1/6 tasse(s) (39mL)
**miel**
1/2 c. à soupe (11g)
**sel**
1/8 c. à café (1g)
**jus de citron**
1/2 c. à soupe (8mL)

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.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

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

Pour un seul repas :

**eau**
1 1/2 tasse(s) (356mL)
**sel**
1/8 c. à café (1g)
**lentilles crues, rincé**
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**eau**
3 tasse(s) (711mL)
**sel**
1/6 c. à café (1g)
**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.

### Poulet à l'ail facile

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

Pour un seul repas :

**beurre**
1/2 c. à soupe (7g)
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
6 oz (170g)
**chapelure**
2 c. à s. (14g)
**Ail, haché finement**
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**beurre**
1 c. à soupe (14g)
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
3/4 livres (340g)
**chapelure**
4 c. à s. (27g)
**Ail, haché finement**
3 gousse(s) (9g)

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 enrobé 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.

## Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Double shake protéiné chocolat

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

Pour un seul repas :

**eau**
1 1/2 tasse(s) (356mL)
**poudre de cacao**
1 1/2 c. à café (3g)
**yaourt grec écrémé nature**
3 c. à soupe (53g)
**poudre protéinée, chocolat**
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

Pour les 2 repas :

**eau**
3 tasse(s) (711mL)
**poudre de cacao**
3 c. à café (5g)
**yaourt grec écrémé nature**
6 c. à soupe (105g)
**poudre protéinée, chocolat**
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

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

### Bâtonnets de céleri

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

Pour un seul repas :

**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.

### Cottage cheese et miel

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

Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
4 c. à s. (57g)
**miel**
1 c. à café (7g)

Pour les 3 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
3/4 tasse (170g)
**miel**
3 c. à café (21g)

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

### Céleri au beurre de cacahuète

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

Pour un seul repas :

**céleri cru**
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)
**beurre de cacahuète**
1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

**céleri cru**
3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)
**beurre de cacahuète**
3 c. à soupe (48g)

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

## Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de poivron et houmous

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

Pour un seul repas :

**houmous**
2 1/2 c. à s. (41g)
**poivron**
1/2 moyen (60g)

Pour les 2 repas :

**houmous**
1/3 tasse (81g)
**poivron**
1 moyen (119g)

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

### Noix

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

Pour un seul repas :

**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.

### Cottage cheese et miel

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

Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
4 c. à s. (57g)
**miel**
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
1/2 tasse (113g)
**miel**
2 c. à café (14g)

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

---

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet teriyaki

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

Pour un seul repas :

**huile**
1/2 c. à soupe (8mL)
**sauce teriyaki**
4 c. à s. (60mL)
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**
1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

**huile**
1 c. à soupe (15mL)
**sauce teriyaki**
1/2 tasse (120mL)
**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.

### Riz brun

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

Pour un seul repas :

**sel**
1/8 c. à café (1g)
**eau**
1/3 tasse(s) (79mL)
**poivre noir**
1/8 c. à café, moulu (0g)
**riz brun**
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**sel**
1/4 c. à café (1g)
**eau**
2/3 tasse(s) (158mL)
**poivre noir**
1/4 c. à café, moulu (1g)
**riz brun**
1/3 tasse (63g)

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.

## Salade tomate et avocat

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

Pour un seul repas :

**oignon**
1/2 c. à s., haché (8g)
**jus de citron vert**
1/2 c. à soupe (8mL)
**huile d'olive**
1/8 c. à soupe (2mL)
**poudre d'ail**
1/8 c. à café (0g)
**sel**
1/8 c. à café (1g)
**poivre noir**
1/8 c. à café, moulu (0g)
**avocats, coupé en dés**
1/4 avocat(s) (50g)
**tomates, coupé en dés**
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

Pour les 2 repas :

**oignon**
1 c. à s., haché (15g)
**jus de citron vert**
1 c. à soupe (15mL)
**huile d'olive**
1/4 c. à soupe (4mL)
**poudre d'ail**
1/4 c. à café (1g)
**sel**
1/4 c. à café (2g)
**poivre noir**
1/4 c. à café, moulu (1g)
**avocats, coupé en dés**
1/2 avocat(s) (101g)
**tomates, coupé en dés**
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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.

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Purée de patates douces avec beurre

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

Pour un seul repas :

**patates douces**
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
**beurre**
2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
**beurre**
4 c. à café (18g)

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.

### Côtelettes de porc assaisonnées grillées

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

Pour un seul repas :

**sauge**
1/8 c. à café (0g)
**huile**
1/2 c. à café (3mL)
**sauce soja (tamari)**
1/4 c. à soupe (4mL)
**thym séché**
1/8 c. à café, feuilles (0g)
**romarin séché**
1/4 c. à café (0g)
**sel assaisonné**
1/8 c. à café (1g)
**poudre d'ail**
1/8 c. à café (0g)
**côte de porc, avec os**
1 1/2 morceau (267g)

Pour les 2 repas :

**sauge**
1/8 c. à café (0g)
**huile**
1 c. à café (5mL)
**sauce soja (tamari)**
1/2 c. à soupe (8mL)
**thym séché**
1/8 c. à café, feuilles (0g)
**romarin séché**
1/2 c. à café (1g)
**sel assaisonné**
1/4 c. à café (2g)
**poudre d'ail**
1/8 c. à café (0g)
**côte de porc, avec os**
3 morceau (534g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Betteraves

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

Pour un seul repas :

**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.

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

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

Pour un seul repas :

**cuisses de poulet sans peau et désossées**
1/2 lb (227g)
**thym séché**
1/4 c. à café, feuilles (0g)
**jus de citron vert**
1 c. à soupe (15mL)
**huile**
1/2 c. à soupe (8mL)

Pour les 2 repas :

**cuisses de poulet sans peau et désossées**
1 lb (454g)
**thym séché**
1/2 c. à café, feuilles (1g)
**jus de citron vert**
2 c. à soupe (30mL)
**huile**
1 c. à soupe (15mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous marinez 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.

## Dîner 4

Consommer les jour 7

### Salade edamame et betterave

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

**mélange de jeunes pousses**
1 1/2 tasse (45g)
**vinaigrette balsamique**
1 1/2 c. à soupe (23mL)
**edamame surgelé, décortiqué**
3/4 tasse (89g)
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**
3 betterave(s) (150g)

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.

### Bol poulet-brocoli-riz

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

**Brocoli surgelé**
1/4 paquet (71g)
**mélange de riz aromatisé**
1/4 sachet (~159 g) (40g)
**sel**
1/8 c. à café (1g)
**poivre noir**
1/8 c. à café, moulu (0g)
**huile d'olive**
1/2 c. à café (3mL)
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
1/4 lb (112g)

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.