

# Meal Plan - Plan alimentaire de perte de poids à 1 700 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** 1688 kcal ● 150g protéine (36%) ● 84g lipides (45%) ● 64g glucides (15%) ● 19g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

375 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



[Œufs frits de base](#)  
2 œuf(s)- 159 kcal



[Bubble & squeak anglais](#)  
2 galettes- 215 kcal

## Collations

250 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



[Graines de tournesol](#)  
120 kcal



[Yaourt et concombre](#)  
132 kcal

## Déjeuner

555 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 29g de lipides



[Pistaches](#)  
188 kcal



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)  
1 demi poivron(s)- 228 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)  
1 pot- 139 kcal

## Dîner

510 kcal, 62g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



[Cabillaud rôti simple](#)  
12 oz- 445 kcal



[Poivrons et oignons sautés](#)  
63 kcal

## Day 2

1702 kcal ● 171g protéine (40%) ● 75g lipides (39%) ● 64g glucides (15%) ● 24g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

375 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 17g de lipides



[Œufs frits de base](#)  
2 œuf(s)- 159 kcal



[Bubble & squeak anglais](#)  
2 galettes- 215 kcal

## Collations

250 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



[Graines de tournesol](#)  
120 kcal



[Yaourt et concombre](#)  
132 kcal

## Déjeuner

555 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 29g de lipides



[Pistaches](#)  
188 kcal



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)  
1 demi poivron(s)- 228 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)  
1 pot- 139 kcal

## Dîner

520 kcal, 82g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



[Brocoli](#)  
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal



[Filets de poitrine de poulet simples](#)  
12 oz- 449 kcal

**Day 3** 1669 kcal ● 174g protéine (42%) ● 59g lipides (32%) ● 88g glucides (21%) ● 22g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**  
3 œuf(s)- 208 kcal



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

### Collations

220 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 14g de lipides



**Ricotta & noix**  
1/2 tasse(s)- 220 kcal

### Déjeuner

635 kcal, 56g de protéines, 60g glucides nets, 14g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
115 kcal



**Patates douces farcies au poulet barbecue**  
1 pomme de terre(s)- 520 kcal

### Dîner

520 kcal, 82g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



**Brocoli**  
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal



**Filets de poitrine de poulet simples**  
12 oz- 449 kcal

**Day 4** 1733 kcal ● 154g protéine (36%) ● 56g lipides (29%) ● 130g glucides (30%) ● 23g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**  
3 œuf(s)- 208 kcal



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

### Collations

220 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 14g de lipides



**Ricotta & noix**  
1/2 tasse(s)- 220 kcal

### Déjeuner

635 kcal, 56g de protéines, 60g glucides nets, 14g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
115 kcal



**Patates douces farcies au poulet barbecue**  
1 pomme de terre(s)- 520 kcal

### Dîner

585 kcal, 62g de protéines, 46g glucides nets, 13g de lipides



**Bol poulet, brocoli et quinoa**  
585 kcal

**Day 5** 1674 kcal ● 170g protéine (41%) ● 71g lipides (38%) ● 61g glucides (15%) ● 29g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**  
3 œuf(s)- 208 kcal



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

### Collations

270 kcal, 6g de protéines, 26g glucides nets, 13g de lipides



**Nectarine**  
2 nectarine(s)- 140 kcal



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 131 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 71g de protéines, 10g glucides nets, 21g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
10 2/3 oz- 423 kcal



**Salade composée**  
121 kcal

### Dîner

565 kcal, 72g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



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



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
212 kcal

## Day 6

1690 kcal ● 161g protéine (38%) ● 71g lipides (38%) ● 81g glucides (19%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 13g de lipides



#### Œufs brouillés riches en protéines

198 kcal



#### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal

### Collations

270 kcal, 6g de protéines, 26g glucides nets, 13g de lipides



#### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



#### Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 71g de protéines, 10g glucides nets, 21g de lipides



#### Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz- 423 kcal



#### Salade composée

121 kcal

### Dîner

625 kcal, 63g de protéines, 34g glucides nets, 25g de lipides



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal



#### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

## Day 7

1774 kcal ● 146g protéine (33%) ● 85g lipides (43%) ● 87g glucides (20%) ● 20g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 13g de lipides



#### Œufs brouillés riches en protéines

198 kcal



#### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal

### Collations

270 kcal, 6g de protéines, 26g glucides nets, 13g de lipides



#### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



#### Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal

### Déjeuner

625 kcal, 57g de protéines, 16g glucides nets, 35g de lipides



#### Cuisses de poulet miel-moutarde

1 1/3 cuisse(s)- 569 kcal



#### Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal

### Dîner

625 kcal, 63g de protéines, 34g glucides nets, 25g de lipides



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal



#### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1 1/3 oz (38g)
- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- noix (anglaises)  
2 1/2 oz (70g)
- mélange de noix  
6 c. à s. (50g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec faible en gras  
1 tasse (280g)
- œufs  
17 grand (850g)
- yaourt grec écrémé nature  
4 c. à soupe (70g)
- ricotta partiellement écrémée  
1 tasse (248g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)

## Légumes et produits à base de légumes

- concombre  
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- poivron  
1 1/2 grand (246g)
- oignon  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (45g)
- pommes de terre  
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)
- choux de Bruxelles  
2 tasse, râpé (100g)
- Brocoli surgelé  
1 3/4 livres (779g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 botte (85g)
- patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- carottes  
5 moyen (294g)
- oignon rouge  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (181g)
- laitue romaine  
1 cœurs (500g)
- Ail  
2 gousse(s) (6g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
1/2 g (1g)
- sel  
3 g (3g)
- cannelle  
2 trait (1g)
- moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)
- thym séché  
2/3 c. à café, moulu (1g)
- moutarde brune  
2/3 c. à soupe (10g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
1 c. à café (mL)
- avocats  
1 avocat(s) (201g)
- orange  
3 orange (462g)
- citron  
1/2 petit (29g)
- nectarine  
6 moyen (6,5 cm diam.) (852g)

## Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- Filets de poitrine de poulet, crus  
1 1/2 livres (680g)
- édulcorant sans calories  
1 c. à café (4g)
- mélange de quinoa aromatisé  
1/2 paquet (139 g) (69g)
- mélange de jeunes pousses  
1/2 tasse (15g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 1/2 lb (2003g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 1/3 cuisse (170 g chacune) (227g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
1/3 tasse (95g)

blettes  
2/3 lb (302g)

### Produits de poissons et fruits de mer

morue, crue  
3/4 livres (340g)  
 thon en conserve  
1 boîte (172g)

### Graisses et huiles

huile d'olive  
1 oz (mL)  
 huile  
3 oz (mL)  
 vinaigrette  
2 c. à s. (mL)  
 sauce marinade  
5 c. à s. (mL)

---

### Produits de boulangerie

petits pains Kaiser  
2 pain (9 cm diam.) (114g)

### Confiseries

miel  
2/3 c. à soupe (14g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs frits de base

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
4 grand (200g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides.  
Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

### Bubble & squeak anglais

2 galettes - 215 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**  
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**choux de Bruxelles, râpé**  
1 tasse, râpé (50g)

Pour les 2 repas :

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**  
4 petit (4,5–6 cm diam.) (368g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à soupe (70g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**choux de Bruxelles, râpé**  
2 tasse, râpé (100g)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette.  
Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec une cuillerée de yaourt grec.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

#### œufs

9 grand (450g)

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.

### 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 3 repas :

#### orange

3 orange (462g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés riches en protéines

198 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

4 c. à s. (57g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

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

1/2 tasse (113g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**œufs**

4 grand (200g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**

2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

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

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**thon en conserve, égoutté**  
1/2 boîte (86g)  
**oignon**  
1/8 petit (9g)  
**poivron**  
1/2 grand (82g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**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)

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 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.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**citron, pressé**  
1/4 petit (15g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/4 botte (43g)

Pour les 2 repas :

**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

---

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s) - 520 kcal ● 54g protéine ● 6g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en deux**

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

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

1/2 lb (224g)

**sauce barbecue**

2 2/3 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en deux**

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

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

1 lb (448g)

**sauce barbecue**

1/3 tasse (95g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effilocher le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

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

2/3 lb (299g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

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

1 1/3 lb (597g)

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 POËLE : 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.

## Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1/2 petit (14 cm de long) (25g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/8 concombre (21 cm) (38g)  
**oignon rouge, tranché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier petit (~6,1 cm diam.) (46g)  
**laitue romaine, râpé**  
1/2 coeurs (250g)

Pour les 2 repas :

**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 petit (14 cm de long) (50g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**oignon rouge, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier petit (~6,1 cm diam.) (91g)  
**laitue romaine, râpé**  
1 coeur (500g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Cuisses de poulet miel-moutarde

1 1/3 cuisse(s) - 569 kcal ● 51g protéine ● 35g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/3 cuisse(s) portions

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
1 1/3 cuisse (170 g chacune) (227g)  
**miel**  
2/3 c. à soupe (14g)  
**thym séché**  
2/3 c. à café, moulu (1g)  
**moutarde brune**  
2/3 c. à soupe (10g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

## Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Collations 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 et concombre

132 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt grec faible en gras**

1/2 tasse (140g)

**concombre**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec faible en gras**

1 tasse (280g)

**concombre**

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Ricotta & noix

1/2 tasse(s) - 220 kcal ● 15g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### édulcorant sans calories

1/2 c. à café (2g)

#### cannelle

1 trait (0g)

#### noix (anglaises)

1 c. à soupe, haché (7g)

#### ricotta partiellement écrémée

1/2 tasse (124g)

Pour les 2 repas :

#### édulcorant sans calories

1 c. à café (4g)

#### cannelle

2 trait (1g)

#### noix (anglaises)

2 c. à soupe, haché (14g)

#### ricotta partiellement écrémée

1 tasse (248g)

1. Si vous utilisez un édulcorant, mélangez-le avec la ricotta.
2. Enrober les noix de pécan d'un peu de cannelle et les parsemer sur la ricotta. Servir.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### nectarine, dénoyauté

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 3 repas :

#### nectarine, dénoyauté

6 moyen (6,5 cm diam.) (852g)

### Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix (anglaises)

3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 3 repas :

#### noix (anglaises)

1/2 tasse, décortiqué (56g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cabillaud rôti simple

12 oz - 445 kcal ● 61g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**morue, crue**

3/4 livres (340g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à s. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets.  
Servez.

### Poivrons et oignons sautés

63 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres

**poivron, coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**oignon, tranché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Brocoli

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Brocoli surgelé**  
2 1/2 tasse (228g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
5 tasse (455g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Filets de poitrine de poulet simples

12 oz - 449 kcal ● 75g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Filets de poitrine de poulet, crus**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**Filets de poitrine de poulet, crus**  
1 1/2 livres (680g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)

1. Assaisonnez les filets avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.  
Sur la cuisinière : chauffez de l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen et faites cuire les filets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Four : Préchauffez le four à 400°F (200°C), placez les filets sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Bol poulet, brocoli et quinoa

585 kcal ● 62g protéine ● 13g lipides ● 46g glucides ● 8g fibres



#### mélange de quinoa aromatisé

1/2 paquet (139 g) (69g)

#### Brocoli surgelé

1/2 paquet (142g)

#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

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

1/2 lb (224g)

1. Préparez le quinoa et le brocoli selon les indications figurant sur leur emballage.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle avec l'huile d'olive à feu moyen et assaisonnez le poulet coupé en dés avec du sel et du poivre.
3. Ajoutez le poulet à la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Regroupez le poulet, le brocoli et le quinoa ; mélangez (ou gardez-les séparés — selon votre préférence). Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Poitrine de poulet marinée

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



Donne 10 oz portions

**sauce marinade**

5 c. à s. (mL)

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

5/8 lb (280g)

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.

---

**Chou cavalier (collard) à l'ail**

212 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



### Ail, haché

2 gousse(s) (6g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
2/3 lb (302g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
3 c. à s. (25g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

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

---

### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**petits pains Kaiser**

1 pain (9 cm diam.) (57g)

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)

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

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**petits pains Kaiser**

2 pain (9 cm diam.) (114g)

**moutarde de Dijon**

1 c. à soupe (15g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**tomates**

6 tranche(s), fine/petite (90g)

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

1 livres (454g)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.