

# Meal Plan - Plan alimentaire de perte de poids à 1800 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** 1779 kcal ● 161g protéine (36%) ● 62g lipides (31%) ● 124g glucides (28%) ● 21g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

340 kcal, 26g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné  
186 kcal



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal

## Collations

265 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Bouchées concombre-thon  
115 kcal



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Clémentine  
1 clémentine(s)- 39 kcal

## Déjeuner

590 kcal, 56g de protéines, 62g glucides nets, 10g de lipides



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



Salade de tomates et concombre  
71 kcal

## Dîner

585 kcal, 58g de protéines, 12g glucides nets, 31g de lipides



Poulet marsala  
8 oz de poulet- 466 kcal



Salade tomate et avocat  
117 kcal

## Day 2

1807 kcal ● 191g protéine (42%) ● 65g lipides (32%) ● 96g glucides (21%) ● 20g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

340 kcal, 26g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné  
186 kcal



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal

## Collations

265 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Bouchées concombre-thon  
115 kcal



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Clémentine  
1 clémentine(s)- 39 kcal

## Déjeuner

570 kcal, 80g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Blanc de poulet au balsamique  
12 oz- 473 kcal



Champignons sautés  
4 oz de champignons- 95 kcal

## Dîner

635 kcal, 63g de protéines, 42g glucides nets, 19g de lipides



Purée de patates douces  
183 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives  
9 oz- 449 kcal

## Day 3

1860 kcal ● 179g protéine (39%) ● 67g lipides (33%) ● 115g glucides (25%) ● 19g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 26g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné  
186 kcal



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal

### Déjeuner

605 kcal, 54g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



Wedges de patate douce  
130 kcal



Salade tomate et avocat  
156 kcal



Poitrine de poulet simple  
8 oz- 317 kcal

### Dîner

605 kcal, 63g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Amandes rôties  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



Sandwich au poulet grillé  
1 sandwich(s)- 460 kcal

### Collations

305 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Shake protéiné (lait)  
129 kcal



Clémentine  
1 clémentine(s)- 39 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

## Day 4

1779 kcal ● 174g protéine (39%) ● 74g lipides (38%) ● 83g glucides (19%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 20g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Œufs bouillis  
3 œuf(s)- 208 kcal



Mûres  
3/4 tasse(s)- 52 kcal

### Déjeuner

605 kcal, 54g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



Wedges de patate douce  
130 kcal



Salade tomate et avocat  
156 kcal



Poitrine de poulet simple  
8 oz- 317 kcal

### Dîner

605 kcal, 63g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Amandes rôties  
1/6 tasse(s)- 148 kcal



Sandwich au poulet grillé  
1 sandwich(s)- 460 kcal

### Collations

305 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Shake protéiné (lait)  
129 kcal



Clémentine  
1 clémentine(s)- 39 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

## Day 5

1839 kcal ● 161g protéine (35%) ● 87g lipides (43%) ● 84g glucides (18%) ● 18g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 20g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Œufs bouillis  
3 œuf(s)- 208 kcal



Mûres  
3/4 tasse(s)- 52 kcal

### Collations

305 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Shake protéiné (lait)  
129 kcal



Clémentine  
1 clémentine(s)- 39 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 47g de protéines, 46g glucides nets, 28g de lipides



Salade caprese  
213 kcal



Mac and cheese au dinde  
430 kcal

### Dîner

630 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 37g de lipides



Pois mange-tout  
82 kcal



Saumon à la sauce yaourt, moutarde et herbes  
547 kcal

## Day 6

1839 kcal ● 160g protéine (35%) ● 72g lipides (35%) ● 114g glucides (25%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Parfait mûres et granola  
229 kcal



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

275 kcal, 21g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Déjeuner

610 kcal, 56g de protéines, 54g glucides nets, 15g de lipides



Tilapia poêlé  
9 oz- 335 kcal



Purée de patates douces  
275 kcal

### Dîner

615 kcal, 61g de protéines, 18g glucides nets, 31g de lipides



Poulet parmesan  
443 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
170 kcal

# Day 7

1839 kcal ● 160g protéine (35%) ● 72g lipides (35%) ● 114g glucides (25%) ● 25g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

340 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



### Parfait mûres et granola

229 kcal



### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Collations

275 kcal, 21g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

## Déjeuner

610 kcal, 56g de protéines, 54g glucides nets, 15g de lipides



### Tilapia poêlé

9 oz- 335 kcal



### Purée de patates douces

275 kcal

## Dîner

615 kcal, 61g de protéines, 18g glucides nets, 31g de lipides



### Poulet parmesan

443 kcal



### Salade simple de jeunes pousses

170 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- Ail  
1 gousse(s) (3g)
- champignons  
1/2 livres (227g)
- tomates  
4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (492g)
- oignon  
2 c. à s., haché (28g)
- patates douces  
6 patate douce, 12,5 cm de long (1260g)
- oignon rouge  
1/4 petit (18g)
- épinards frais  
1/2 tasse(s) (15g)
- Pois mange-tout surgelés  
1 1/3 tasse (192g)

## Produits laitiers et œufs

- lait entier  
3 1/4 tasse(s) (780mL)
- yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- œufs  
6 grand (300g)
- mozzarella fraîche  
1 1/2 oz (43g)
- yaourt grec écrémé nature  
2 3/4 c. à s. (47g)
- parmesan  
4 c. à s. (25g)
- mozzarella râpée  
4 c. à s. (22g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- yaourt grec faible en gras  
1 tasse (280g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
2 sachet (148g)
- saumon  
1/2 livres (227g)
- tilapia, cru  
1 lb (504g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
1/4 tasse(s) (mL)
- sauce barbecue  
2 3/4 c. à s. (48g)
- sauce pour pâtes  
1/2 tasse (130g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
1/4 livres (131g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 1/3 lb (2399g)
- dinde hachée, crue  
1/4 lb (128g)

## Fruits et jus de fruits

- clémentines  
5 fruit (370g)
- jus de citron  
1 1/6 c. à soupe (mL)
- avocats  
1 avocat(s) (184g)
- jus de citron vert  
2 c. à soupe (mL)
- olives vertes  
9 grand (40g)
- mûres  
2 tasse (288g)
- banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

## Boissons

- poudre de protéine  
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (112g)
- eau  
1/2 tasse (115mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- céréales du petit-déjeuner  
2 1/4 portion (68g)
- granola  
1/2 tasse (45g)

## Autre

- fraises surgelées  
1 1/2 tasse, décongelée (224g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 3/4 oz (mL)
- huile d'olive  
1 oz (mL)
- vinaigrette  
1/4 livres (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 oz (mL)

## Épices et herbes

- vinaigre balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)
- poivre noir  
1/8 oz (4g)
- sel  
2 c. à café (13g)
- poudre d'ail  
1/2 c. à café (1g)
- basilic frais  
10 1/2 g (11g)
- poudre de chili  
1 1/2 c. à café (4g)
- moutarde de Dijon  
2/3 oz (18g)
- aneth séché  
1/3 c. à café (0g)
- origan séché  
1/2 c. à café, feuilles (1g)

- mélange d'épices italien  
3/8 c. à café (1g)
- mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (318g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
3 contenant (450g)
- macaroni au fromage en boîte, non préparé  
1/4 boîte (52g)
- glaçons  
1 tasse(s) (140g)

## Produits de boulangerie

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

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

186 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**

3/8 boules (1/3 tasse chacun) (12g)

**lait entier**

3/8 tasse(s) (90mL)

**céréales du petit-déjeuner**

3/4 portion (23g)

Pour les 3 repas :

**poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (35g)

**lait entier**

1 tasse(s) (270mL)

**céréales du petit-déjeuner**

2 1/4 portion (68g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

### 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 3 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**

3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les 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 2 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.

### Mûres

3/4 tasse(s) - 52 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mûres

3/4 tasse (108g)

Pour les 2 repas :

#### mûres

1 1/2 tasse (216g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Parfait mûres et granola

229 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres, grossièrement haché**  
4 c. à s. (36g)  
**granola**  
4 c. à s. (23g)  
**yaourt grec faible en gras**  
1/2 tasse (140g)

Pour les 2 repas :

**mûres, grossièrement haché**  
1/2 tasse (72g)  
**granola**  
1/2 tasse (45g)  
**yaourt grec faible en gras**  
1 tasse (280g)

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.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Patates douces farcies au poulet barbecue

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



Donne 1 pomme de terre(s) portions

#### 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)

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.

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



#### tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (62g)

#### concombre, tranché finement

1/4 concombre (21 cm) (75g)

#### vinaigrette

1 c. à s. (mL)

#### oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**mélange d'épices italien**

3/8 c. à café (1g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**vinaigrette balsamique**

3 c. à s. (mL)

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

3/4 livres (340g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.

2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

### Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz de champignons portions

**champignons, coupé en tranches**

4 oz (113g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **patates douces, coupé en quartiers**

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

#### **huile**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### **patates douces, coupé en quartiers**

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

#### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Salade tomate et avocat

156 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en dés**

1/3 entier moyen (~6,1 cm diam.) (41g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

#### **huile d'olive**

1/6 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

1/3 avocat(s) (67g)

#### **jus de citron vert**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

2 c. à c., haché (10g)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen (~6,1 cm diam.) (82g)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

#### **huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

2/3 avocat(s) (134g)

#### **jus de citron vert**

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

4 c. à c., haché (20g)

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.

## Poitrine de poulet simple

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### huile

1/2 c. à soupe (mL)

### poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

### huile

1 c. à soupe (mL)

### poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

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 5

### Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



### tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

### vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

### basilic frais

4 c. à s. de feuilles, entières (6g)

### mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

### mozzarella fraîche

1 1/2 oz (43g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.

2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

### Mac and cheese au dinde

430 kcal ● 35g protéine ● 14g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



**macaroni au fromage en boîte, non préparé**  
1/4 boîte (52g)  
**eau, chaud**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**lait entier**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**dinde hachée, crue**  
1/4 lb (128g)

1. Faites cuire la dinde hachée dans une grande poêle sur feu moyen-vif 6-8 minutes en l'émiettant et en remuant.
2. Ajoutez l'eau chaude, le lait, les macaronis et la poudre de fromage. Portez à ébullition.
3. Laissez mijoter environ 7-9 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
4. Incorporez les épinards et faites cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tilapia poêlé

9 oz - 335 kcal ● 51g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tilapia, cru**  
1/2 lb (252g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**  
1 lb (504g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces**

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

3 patate douce, 12,5 cm de long  
(630g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

**thon en conserve**

1 sachet (74g)

Pour les 2 repas :

**concombre, tranché**

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

**thon en conserve**

2 sachet (148g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

---

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

## Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :  
**clémentines**  
2 fruit (148g)

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

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :  
**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)  
**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

---

## Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

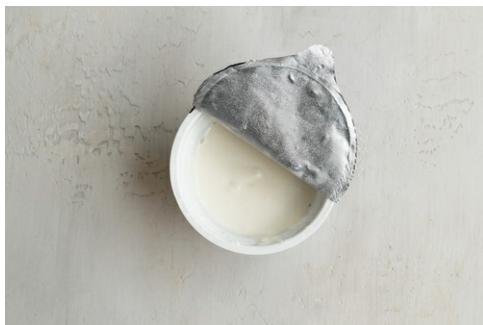
**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :  
**clémentines**  
3 fruit (222g)

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

## 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**banane, congelé, pelé et tranché**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)  
**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**amandes**  
5 amande (6g)  
 **fraises surgelées**  
3/4 tasse, décongelée (112g)  
**glaçons**  
1/2 tasse(s) (70g)

Pour les 2 repas :

**banane, congelé, pelé et tranché**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)  
**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**eau**  
2 c. à soupe (30mL)  
**amandes**  
10 amande (12g)  
 **fraises surgelées**  
1 1/2 tasse, décongelée (224g)  
**glaçons**  
1 tasse(s) (140g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Poulet marsala

8 oz de poulet - 466 kcal ● 56g protéine ● 22g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz de poulet portions

#### Ail, coupé en dés

1 gousse(s) (3g)  
**champignons, tranché**

4 oz (113g)

#### huile, divisé

1 c. à soupe (mL)

#### vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

#### bouillon de légumes

1/4 tasse(s) (mL)

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

1/2 lb (224g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Saisissez le poulet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez.

2. Ajoutez le reste de l'huile, l'ail et les champignons. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.

3. Ajoutez le bouillon, le lait, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Baissez le feu, remettez le poulet dans la poêle et laissez mijoter 8-10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit. Servez.

### Salade tomate et avocat

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



#### 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)

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 2

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



#### patates douces

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

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

### Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

#### basilic frais, râpé

9 feuilles (5g)

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

1/2 livres (255g)

#### poudre de chili

1 1/2 c. à café (4g)

#### poivre noir

3 trait (0g)

#### olives vertes

9 grand (40g)

#### sel

3/8 c. à café (2g)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

#### tomates

9 tomates cerises (153g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :  
**amandes**  
1/3 tasse, entière (48g)

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.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Saumon à la sauce yaourt, moutarde et herbes

547 kcal ● 51g protéine ● 37g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



**huile**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**moutarde de Dijon**  
2/3 c. à café (3g)  
**aneth séché**  
1/3 c. à café (0g)  
**jus de citron**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 2/3 c. à s. (47g)  
**saumon**  
1/2 livres (227g)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Cuisez le saumon soit à la poêle soit au four : **À LA POÊLE** : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si présence de peau. Cuisez environ 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit. **AU FOUR** : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce yaourt. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, l'aneth, la moutarde de Dijon, et du sel et du poivre.
4. Servez le saumon avec la sauce yaourt.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poulet parmesan

443 kcal ● 58g protéine ● 19g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**origan séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**parmesan, râpé**

2 c. à s. (13g)

**mozzarella râpée**

2 c. à s. (11g)

**sauce pour pâtes**

4 c. à s. (65g)

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

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**origan séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**parmesan, râpé**

4 c. à s. (25g)

**mozzarella râpée**

4 c. à s. (22g)

**sauce pour pâtes**

1/2 tasse (130g)

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

1 livres (454g)

1. Si nécessaire, aplatissez le poulet pour obtenir une épaisseur uniforme. Badigeonnez les deux faces d'huile et assaisonnez d'origan, de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle-gril ou une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet et faites cuire 6 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.
3. Transférez le poulet cuit sur une plaque de cuisson et préchauffez le gril du four.
4. Versez la sauce pour pâtes sur le poulet, en couvrant la surface. Parsemez de mozzarella et de parmesan.
5. Faites griller 1 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant et doré. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

7 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

7 1/2 tasse (225g)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.