

# Meal Plan - Plan alimentaire de perte de poids à 1900 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** 1866 kcal ● 208g protéine (45%) ● 63g lipides (30%) ● 88g glucides (19%) ● 29g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Pudding chia avocat chocolat**  
197 kcal

## Collations

320 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



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



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
255 kcal

## Déjeuner

590 kcal, 87g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Gombo**  
1 1/2 tasse- 60 kcal

## Dîner

615 kcal, 81g de protéines, 40g glucides nets, 11g de lipides



**Lentilles**  
260 kcal



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

## Day 2

1845 kcal ● 205g protéine (45%) ● 79g lipides (38%) ● 54g glucides (12%) ● 24g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Pudding chia avocat chocolat**  
197 kcal

## Collations

320 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



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



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
255 kcal

## Déjeuner

590 kcal, 87g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Gombo**  
1 1/2 tasse- 60 kcal

## Dîner

595 kcal, 78g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



**Poivrons cuits**  
1 poivron(s)- 120 kcal



**Blanc de poulet au balsamique**  
12 oz- 473 kcal

## Day 3

1927 kcal ● 173g protéine (36%) ● 99g lipides (46%) ● 60g glucides (12%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



#### Œufs brouillés crèmeux

273 kcal

### Collations

320 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



#### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



#### Bâtonnets de poivron et houmous

255 kcal

### Déjeuner

630 kcal, 57g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



#### Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz- 572 kcal



#### Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal

### Dîner

595 kcal, 78g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



#### Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal



#### Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal

## Day 4

1856 kcal ● 179g protéine (38%) ● 60g lipides (29%) ● 130g glucides (28%) ● 20g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



#### Œufs brouillés crèmeux

273 kcal

### Collations

275 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 19g de lipides



#### Œufs bouillis

4 œuf(s)- 277 kcal

### Déjeuner

635 kcal, 65g de protéines, 74g glucides nets, 7g de lipides



#### Cottage cheese et miel

1 tasse(s)- 249 kcal



#### Sandwich deli poulet BBQ

1 1/2 sandwich(s)- 387 kcal

### Dîner

555 kcal, 69g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides



#### Brocoli

3 1/2 tasse(s)- 102 kcal



#### Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1 1/2 côtelette(s)- 454 kcal

## Day 5

1912 kcal ● 168g protéine (35%) ● 69g lipides (33%) ● 134g glucides (28%) ● 20g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



#### Œufs brouillés crèmeux

273 kcal

### Collations

275 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 19g de lipides



#### Œufs bouillis

4 œuf(s)- 277 kcal

### Déjeuner

585 kcal, 54g de protéines, 51g glucides nets, 17g de lipides



#### Sandwich au poulet au miel épice

1 sandwich(s)- 474 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

### Dîner

660 kcal, 69g de protéines, 58g glucides nets, 12g de lipides



#### Bol porc, brocoli et riz

545 kcal



#### Salade de pois chiches facile

117 kcal

## Day 6

1896 kcal ● 172g protéine (36%) ● 62g lipides (29%) ● 139g glucides (29%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 22g de protéines, 49g glucides nets, 7g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

260 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides



#### Bretzels

138 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Déjeuner

625 kcal, 60g de protéines, 22g glucides nets, 30g de lipides



#### Tilapia pané poêlé

9 oz- 451 kcal



#### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s)- 175 kcal

### Dîner

620 kcal, 72g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



#### Lentilles

174 kcal



#### Cabillaud rôti simple

12 oz- 445 kcal

# Day 7

1896 kcal (172g protéine (36%), 62g lipides (29%), 139g glucides (29%), 24g fibres (5%))

## Petit-déjeuner

390 kcal, 22g de protéines, 49g glucides nets, 7g de lipides



### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



### Poire

1 poire(s)- 113 kcal

## Collations

260 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides



### Bretzels

138 kcal



### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

## Déjeuner

625 kcal, 60g de protéines, 22g glucides nets, 30g de lipides



### Tilapia pané poêlé

9 oz- 451 kcal



### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s)- 175 kcal

## Dîner

620 kcal, 72g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



### Lentilles

174 kcal



### Cabillaud rôti simple

12 oz- 445 kcal

# Liste de courses



## Épices et herbes

- sel  
1/2 oz (12g)
- poivre noir  
4 1/4 g (4g)
- paprika  
1/3 c. à café (1g)
- vinaigre balsamique  
5/8 c. à soupe (mL)
- flocons de piment rouge  
1/4 c. à café (0g)

## Boissons

- eau  
3 1/2 tasse(s) (838mL)
- poudre de protéine  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
14 c. à s. (168g)
- houmous  
15 1/2 oz (440g)
- pois chiches en conserve  
1/4 boîte (112g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 1/3 lb (1934g)
- hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau  
1/2 lb (227g)

## Produits laitiers et œufs

## Produits à base de noix et de graines

- graines de chia  
2 c. à soupe (28g)

## Confiseries

- miel  
1/4 livres (98g)
- confiture d'abricot  
3 c. à s. (60g)

## Légumes et produits à base de légumes

- poivron  
5 1/4 grand (864g)
- gombo, surgelé  
3 tasse (336g)
- Brocoli surgelé  
2 1/3 livres (1062g)
- persil frais  
3/4 brins (1g)
- tomates  
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
- oignon  
1/8 petit (9g)

## Produits de porc

- côte de porc, avec os  
1 1/2 morceau (267g)
- filet de porc, cru  
1/2 lb (255g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
3 c. à soupe (51g)
- vinaigre de cidre de pomme  
1/4 c. à soupe (mL)

## Saucisses et charcuterie

- Charcuterie de poulet  
6 oz (170g)

## Produits de boulangerie

- pain  
4 oz (112g)
- pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)

- lait entier  
2 3/4 tasse(s) (667mL)
- yaourt grec faible en gras  
4 c. à s. (70g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
2 3/4 tasse (622g)
- beurre  
3/8 bâtonnet (42g)
- œufs  
17 grand (850g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 tranches (25g)
- poires  
5 moyen (890g)

## Autre

- poudre de cacao  
1 c. à soupe (6g)
- mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)
- poivrons rouges rôtis  
2/3 poivre(s) (47g)
- mélange pour coleslaw  
3/4 tasse (67g)
- mélange de jeunes pousses  
2 1/4 tasse (68g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
3/8 sachet (~159 g) (59g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
1 1/2 livres (680g)
- tilapia, cru  
1 lb (504g)

## Collations

- bretzels durs salés  
2 1/2 oz (71g)

## Céréales et pâtes

- farine tout usage  
3/8 tasse(s) (47g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

**yaourt grec faible en gras**

2 c. à s. (35g)

**avocats**

1/2 tranches (13g)

**poudre de cacao**

1/2 c. à soupe (3g)

**lait entier**

1/4 tasse(s) (60mL)

**graines de chia**

1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

**poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

**yaourt grec faible en gras**

4 c. à s. (70g)

**avocats**

1 tranches (25g)

**poudre de cacao**

1 c. à soupe (6g)

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**graines de chia**

2 c. à soupe (28g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.  
Couvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.  
Servez et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poires**

1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

#### **poires**

3 moyen (534g)

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

### Œufs brouillés crémeux

273 kcal ● 20g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait entier**

1/8 tasse(s) (23mL)

#### **beurre**

1 1/2 c. à café (7g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **œufs**

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

#### **lait entier**

1/4 tasse(s) (68mL)

#### **beurre**

4 1/2 c. à café (20g)

#### **poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

#### **œufs**

9 grand (450g)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

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

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
5 c. à soupe (75g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

5/6 c. à soupe (mL)

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

5/6 lb (373g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 2/3 c. à soupe (mL)

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

1 2/3 lb (747g)

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.

### Gombo

1 1/2 tasse - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### gombo, surgelé

1 1/2 tasse (168g)

Pour les 2 repas :

#### gombo, surgelé

3 tasse (336g)

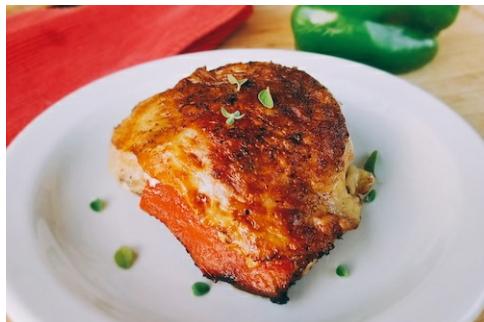
1. Versez le gombo congelé dans une casserole. Couvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes. Égouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz - 572 kcal ● 51g protéine ● 39g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières**

2/3 poivre(s) (47g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**paprika**

1/3 c. à café (1g)

**hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau**

1/2 lb (227g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

### 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### miel

4 c. à café (28g)

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

1 tasse (226g)

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

### Sandwich deli poulet BBQ

1 1/2 sandwich(s) - 387 kcal ● 36g protéine ● 5g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

#### mélange pour coleslaw

1/2 tasse (45g)

#### sauce barbecue

3 c. à soupe (51g)

#### Charcuterie de poulet

6 oz (170g)

#### pain

1 1/2 tranche(s) (48g)

1. Constituez le sandwich en étalant la sauce barbecue sur une moitié du pain et en garnissant de poulet et de coleslaw. Refermez avec l'autre moitié de pain. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Sandwich au poulet au miel épice

1 sandwich(s) - 474 kcal ● 51g protéine ● 10g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### mélange pour coleslaw

4 c. à s. (23g)

#### flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

#### miel

1 c. à soupe (21g)

#### pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

#### poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

1/2 livres (227g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle à griller. Ajoutez le poulet, retournez une fois, et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Mettez de côté.
2. Dans un petit bol, ajoutez le miel. Passez-le au micro-ondes 5 à 10 secondes pour le réchauffer. Ajoutez le piment rouge concassé et une pincée de sel/poivre. Ajustez la quantité de piment selon votre tolérance aux épices. Mélangez bien et versez sur le poulet pour enrober.
3. Ajoutez le poulet dans le pain et garnissez de coleslaw. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



#### vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

#### mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tilapia pané poêlé

9 oz - 451 kcal ● 53g protéine ● 18g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre, fondu**

3/4 c. à soupe (11g)

**farine tout usage**

1/6 tasse(s) (23g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**tilapia, cru**

1/2 lb (252g)

Pour les 2 repas :

**beurre, fondu**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**farine tout usage**

3/8 tasse(s) (47g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

3/4 c. à café, moulu (2g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**tilapia, cru**

1 lb (504g)

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. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.
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. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

2 1/2 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

2 1/2 tasse (228g)

**sel**

1 1/4 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

5 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

5 tasse (455g)

**sel**

2 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

2 1/2 trait (0g)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 poivron et houmous

255 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivron

1 1/2 moyen (179g)

#### houmous

1/2 tasse (122g)

Pour les 3 repas :

#### poivron

4 1/2 moyen (536g)

#### houmous

1 1/2 tasse (365g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

8 grand (400g)

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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bretzels

138 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### bretzels durs salés

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

#### bretzels durs salés

2 1/2 oz (71g)

### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**miel**

4 c. à café (28g)

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

1 tasse (226g)

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

---

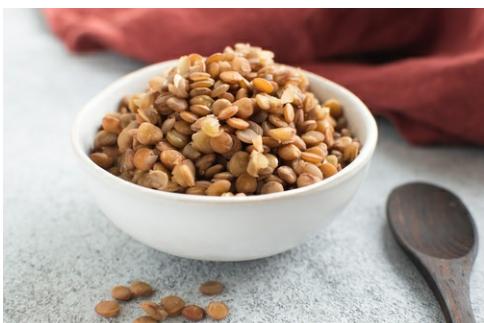
## Dîner 1

Consommer les jour 1

---

### Lentilles

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



**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

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

**lentilles crues, rincé**

6 c. à s. (72g)

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 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.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal  1g protéine  9g lipides  5g glucides  3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, épépiné et coupé en lanières**  
1 grand (164g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivron, épépiné et coupé en lanières**  
2 grand (328g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

### Blanc de poulet au balsamique

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**vinaigrette balsamique**  
6 c. à s. (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Brocoli

3 1/2 tasse(s) - 102 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Donne 3 1/2 tasse(s) portions

#### Brocoli surgelé

3 1/2 tasse (319g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1 1/2 côtelette(s) - 454 kcal ● 59g protéine ● 13g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 côtelette(s) portions

#### côte de porc, avec os

1 1/2 morceau (267g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### huile d'olive

3/4 c. à café (mL)

#### confiture d'abricot

3 c. à s. (60g)

#### vinaigre balsamique

3/8 c. à soupe (mL)

1. Frotter les côtelettes de porc avec du sel et du poivre des deux côtés.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter les côtelettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 6-8 minutes de chaque côté.
3. Ajouter la confiture d'abricot et le vinaigre balsamique dans la poêle et retourner les côtelettes pour bien les enrober. Cuire chaque côté 1-2 minutes.
4. Servir.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Bol porc, brocoli et riz

545 kcal ● 63g protéine ● 10g lipides ● 46g glucides ● 5g fibres



#### **filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**

1/2 lb (255g)

#### **Brocoli surgelé**

3/8 paquet (107g)

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

3/4 c. à café (mL)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **mélange de riz aromatisé**

3/8 sachet (~159 g) (59g)

1. Assaisonnez le porc avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
3. Pendant ce temps, préparez le riz et le brocoli selon les indications de leur emballage.
4. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et le riz ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

### Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



#### **persil frais, haché**

3/4 brins (1g)

#### **tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/8 petit (9g)

#### **pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/4 boîte (112g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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.

### Cabillaud rôti simple

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**morue, crue**  
3/4 livres (340g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**morue, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**huile d'olive**  
3 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.