

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

**Day 1** 1733 kcal ● 178g protéine (41%) ● 103g lipides (54%) ● 17g glucides (4%) ● 6g fibres (1%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



[Omelette style Southwest au bacon](#)

287 kcal

## Déjeuner

585 kcal, 89g de protéines, 1g glucides nets, 25g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)

14 oz- 555 kcal



[Tomates rôties](#)

1/2 tomate(s)- 30 kcal

## Collations

205 kcal, 15g de protéines, 1g glucides nets, 15g de lipides



[Roulé rosbif, fromage et cornichon](#)

2 roulé(s)- 205 kcal

## Dîner

655 kcal, 54g de protéines, 13g glucides nets, 41g de lipides



[Haricots verts au beurre](#)

196 kcal



[Poulet au ranch](#)

8 once(s)- 461 kcal

## Day 2

1818 kcal ● 129g protéine (28%) ● 129g lipides (64%) ● 18g glucides (4%) ● 16g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



[Omelette style Southwest au bacon](#)

287 kcal

## Déjeuner

615 kcal, 48g de protéines, 9g glucides nets, 39g de lipides



[Wrap de laitue poulet, bacon et avocat](#)

1 1/2 wrap(s)- 466 kcal



[Amandes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 148 kcal

## Collations

205 kcal, 15g de protéines, 1g glucides nets, 15g de lipides



[Roulé rosbif, fromage et cornichon](#)

2 roulé(s)- 205 kcal

## Dîner

715 kcal, 47g de protéines, 6g glucides nets, 53g de lipides



[Bouillon d'os](#)

2 tasse(s)- 81 kcal



[Noix de pécan](#)

1/2 tasse- 366 kcal



[Salade de sardines simple](#)

265 kcal

## Day 3

1836 kcal ● 183g protéine (40%) ● 109g lipides (53%) ● 19g glucides (4%) ● 13g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



**Omelette style Southwest au bacon**  
287 kcal

### Déjeuner

615 kcal, 48g de protéines, 9g glucides nets, 39g de lipides



**Wrap de laitue poulet, bacon et avocat**  
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal



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

### Collations

230 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



**Fromage**  
2 oz- 229 kcal

### Dîner

705 kcal, 102g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
108 kcal



**Filets de poitrine de poulet simples**  
16 oz- 598 kcal

## Day 4

1769 kcal ● 191g protéine (43%) ● 97g lipides (50%) ● 22g glucides (5%) ● 11g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin**  
101 kcal

### Collations

230 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



**Fromage**  
2 oz- 229 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 66g de protéines, 10g glucides nets, 26g de lipides



**Haricots verts au beurre**  
196 kcal



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

### Dîner

705 kcal, 102g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
108 kcal



**Filets de poitrine de poulet simples**  
16 oz- 598 kcal

## Day 5

1771 kcal ● 211g protéine (48%) ● 90g lipides (46%) ● 19g glucides (4%) ● 11g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
101 kcal

### Collations

230 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



Fromage  
2 oz- 229 kcal

### Déjeuner

605 kcal, 86g de protéines, 8g glucides nets, 24g de lipides



Filet de porc  
14 oz- 410 kcal



Haricots verts au beurre  
196 kcal

### Dîner

650 kcal, 102g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
16 oz- 592 kcal



Poivrons cuits  
1/2 poivron(s)- 60 kcal

## Day 6

1765 kcal ● 174g protéine (40%) ● 104g lipides (53%) ● 21g glucides (5%) ● 12g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar  
3 muffins- 289 kcal

### Déjeuner

605 kcal, 86g de protéines, 8g glucides nets, 24g de lipides



Filet de porc  
14 oz- 410 kcal



Haricots verts au beurre  
196 kcal

### Dîner

605 kcal, 45g de protéines, 5g glucides nets, 43g de lipides



Brocoli au beurre  
1 1/3 tasse(s)- 178 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre  
1 côtelette(s)- 428 kcal

### Collations

265 kcal, 23g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Croustilles de porc et salsa  
130 kcal



Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française  
134 kcal

## Day 7

1825 kcal ● 127g protéine (28%) ● 130g lipides (64%) ● 20g glucides (4%) ● 18g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar  
3 muffins- 289 kcal

### Déjeuner

665 kcal, 39g de protéines, 7g glucides nets, 49g de lipides



Salade d'œufs, avocat et bacon  
666 kcal

### Collations

265 kcal, 23g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Croustilles de porc et salsa  
130 kcal



Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française  
134 kcal

### Dîner

605 kcal, 45g de protéines, 5g glucides nets, 43g de lipides



Brocoli au beurre  
1 1/3 tasse(s)- 178 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre  
1 côtelette(s)- 428 kcal

# Liste de courses



## Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)  
4 tranche rectangulaire (55g)
- Charcuterie de poulet  
3/4 livres (340g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage tranché  
4 tranche (21 g chacune) (84g)
- beurre  
1 bâtonnet (110g)
- œufs  
16 grand (800g)
- fromage  
6 oz (170g)
- fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (57g)

## Légumes et produits à base de légumes

- cornichons  
4 pointes (140g)
- Haricots verts surgelés  
7 1/3 tasse (887g)
- oignon  
3 c. à soupe, haché (30g)
- poivron  
2/3 grand (110g)
- tomates  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (136g)
- laitue romaine  
3 feuille extérieure (84g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (40g)
- Brocoli surgelé  
3 2/3 tasse (334g)
- Ail  
3 gousse(s) (9g)

## Épices et herbes

- sel  
1/3 oz (9g)
- poivre noir  
2 g (2g)
- moutarde de Dijon  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- romarin séché  
1/4 c. à café (0g)

## Autre

- mélange pour sauce ranch  
1/4 sachet (28 g) (7g)
- bouillon d'os de poulet  
2 tasse(s) (mL)
- vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- mélange de jeunes pousses  
3 tasse (85g)
- Filets de poitrine de poulet, crus  
2 livres (907g)
- couennes de porc  
2 1/2 oz (71g)
- sauce à l'oignon façon française  
4 c. à soupe (59g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 lb (1344g)

## Produits de porc

- bacon  
14 2/3 tranche(s) (147g)
- filet de porc, cru  
1 3/4 livres (793g)
- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
2 morceau (370g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 1/2 avocat(s) (285g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
1/3 tasse, entière (48g)

- vinaigre balsamique  
1 c. à café (mL)
- poivre citronné  
1 c. à soupe (7g)
- coriandre moulue  
1 c. à soupe (5g)
- cumin moulu  
1 c. à soupe (6g)
- poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)

- noix de pécan  
1 tasse, moitiés (99g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- sardines en conserve à l'huile  
1 boîte (92g)

## Boissons

- eau  
3 c. à soupe (45mL)

## Soupes, sauces et jus

- salsa  
6 c. à soupe (108g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Omelette style Southwest au bacon

287 kcal ● 20g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon, cuit et haché**

2 tranche(s) (20g)

**œufs**

2 grand (100g)

**oignon**

1 c. à soupe, haché (10g)

**poivron**

1 c. à s., en dés (9g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**bacon, cuit et haché**

6 tranche(s) (60g)

**œufs**

6 grand (300g)

**oignon**

3 c. à soupe, haché (30g)

**poivron**

3 c. à s., en dés (28g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le poivron, l'oignon et le bacon sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **tomates**

4 c. à s., haché (45g)

#### **romarin séché**

1/8 c. à café (0g)

#### **vinaigre balsamique**

1/2 c. à café (mL)

#### **eau**

1 1/2 c. à soupe (23mL)

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

#### **romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

#### **vinaigre balsamique**

1 c. à café (mL)

#### **eau**

3 c. à soupe (45mL)

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Muffins aux œufs, brocoli et cheddar

3 muffins - 289 kcal ● 20g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Brocoli surgelé, cuit à la vapeur**

1/2 tasse (46g)

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

1/2 c. à café (mL)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

#### **fromage cheddar**

4 c. à s., râpé (28g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

#### **Brocoli surgelé, cuit à la vapeur**

1 tasse (91g)

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

1 c. à café (mL)

#### **poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

#### **fromage cheddar**

1/2 tasse, râpé (57g)

#### **œufs**

4 grand (200g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Huiler les moules à muffins ou utiliser des caissettes.
3. Cuire le brocoli haché à la vapeur en le plaçant presque couvert dans un récipient au micro-ondes avec quelques cuillères à café d'eau pendant quelques minutes.
4. Dans un bol, battre les œufs avec le sel, le poivre et le brocoli.
5. Verser le mélange dans les moules à muffins et répartir le fromage sur le dessus.
6. Cuire au four environ 12 à 15 minutes jusqu'à cuisson complète.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Poitrine de poulet simple

14 oz - 555 kcal ● 88g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

#### huile

7/8 c. à soupe (mL)

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

7/8 lb (392g)

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.

### Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tomate(s) portions

**tomates**

1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (46g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Wrap de laitue poulet, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s) - 466 kcal ● 43g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, tranché**

3/8 avocat(s) (75g)

**Charcuterie de poulet**

6 oz (170g)

**laitue romaine**

1 1/2 feuille extérieure (42g)

**moutarde de Dijon**

3/4 c. à soupe (11g)

**bacon**

3 tranche(s) (30g)

Pour les 2 repas :

**avocats, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

**Charcuterie de poulet**

3/4 livres (340g)

**laitue romaine**

3 feuille extérieure (84g)

**moutarde de Dijon**

1 1/2 c. à soupe (23g)

**bacon**

6 tranche(s) (60g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
3. Placez l'avocat, le bacon et le poulet sur la moutarde.
4. Roulez la feuille de laitue. Servez.

### 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Haricots verts au beurre

196 kcal ● 3g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



#### Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**beurre**

4 c. à café (18g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### 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.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Filet de porc

14 oz - 410 kcal ● 83g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**filet de porc, cru**  
14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

**filet de porc, cru**  
1 3/4 livres (793g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F). Si votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix. Placez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F). Sortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.

### Haricots verts au beurre

196 kcal ● 3g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Haricots verts surgelés**  
1 1/3 tasse (161g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)

Pour les 2 repas :

**Haricots verts surgelés**  
2 2/3 tasse (323g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**beurre**  
8 c. à café (36g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade d'œufs, avocat et bacon

666 kcal ● 39g protéine ● 49g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



#### œufs, cuits durs et refroidis

4 grand (200g)

#### avocats

2/3 avocat(s) (134g)

#### bacon

2 2/3 tranche(s) (27g)

#### poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

1. Utiliser des œufs durs achetés ou les préparer vous-même et les laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Cuire le bacon selon le paquet. Mettre de côté.
3. Mélanger les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel dans un bol. Écraser à la fourchette jusqu'à homogénéité.
4. Émietter le bacon et l'ajouter. Mélanger.
5. Servir sur un lit de jeunes pousses.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Roulé rosbif, fromage et cornichon

2 roulé(s) - 205 kcal ● 15g protéine ● 15g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### roast beef tranché (charcuterie)

2 tranche rectangulaire (28g)

#### fromage tranché

2 tranche (21 g chacune) (42g)

#### cornichons

2 pointes (70g)

Pour les 2 repas :

#### roast beef tranché (charcuterie)

4 tranche rectangulaire (55g)

#### fromage tranché

4 tranche (21 g chacune) (84g)

#### cornichons

4 pointes (140g)

1. Étalez une tranche de rosbif.
2. Placez la tranche de fromage sur le rosbif.
3. Placez le cornichon à une extrémité du rosbif.
4. Roulez le rosbif/fromage/cornichon jusqu'à l'autre côté.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Fromage

2 oz - 229 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage**  
2 oz (57g)

Pour les 3 repas :

**fromage**  
6 oz (170g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Croustilles de porc et salsa

130 kcal ● 14g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc**  
3/4 oz (21g)  
**salsa**  
3 c. à soupe (54g)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc**  
1 1/2 oz (43g)  
**salsa**  
6 c. à soupe (108g)

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

### Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française

134 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc**  
1/2 oz (14g)  
**sauce à l'oignon façon française**  
2 c. à soupe (29g)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc**  
1 oz (28g)  
**sauce à l'oignon façon française**  
4 c. à soupe (59g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Haricots verts au beurre

196 kcal ● 3g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



#### Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

#### sel

1 trait (0g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

#### beurre

4 c. à café (18g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.

2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 once(s) portions

#### mélange pour sauce ranch

1/4 sachet (28 g) (7g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

#### vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).

2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.

3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.

4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.

5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Bouillon d'os

2 tasse(s) - 81 kcal  18g protéine  1g lipides  0g glucides  0g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

#### **bouillon d'os de poulet**

2 tasse(s) (mL)

1. Chauffez le bouillon d'os selon les instructions du paquet et sirotez.

### Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal  5g protéine  36g lipides  2g glucides  5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

#### **noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

### Salade de sardines simple

265 kcal  24g protéine  17g lipides  4g glucides  1g fibres



**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**sardines en conserve à l'huile, égoutté**

1 boîte (92g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**Haricots verts surgelés**

1 tasse (121g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**Haricots verts surgelés**

2 tasse (242g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Filets de poitrine de poulet simples

16 oz - 598 kcal ● 100g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Filets de poitrine de poulet, crus**

1 livres (454g)

**huile**

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**Filets de poitrine de poulet, crus**

2 livres (907g)

**huile**

8 c. à café (mL)

1. Assaisonnez les filets avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.\r\nSur 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 4 ↗

Consommer les jour 5

### Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 16 oz portions

**poivre citronné**

1 c. à soupe (7g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

1 lb (448g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.

**2. SUR LA POËLE**

3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.

4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.

**5. AU FOUR**

6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.

8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).

**9. AU GRIL/GRILL**

10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.

11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.

12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

---

## Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 poivron(s) portions

**poivron, épépiné et coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

**huile**

1 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.

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s) - 178 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

1 1/3 c. à soupe (19g)

**poivre noir**

2/3 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

1 1/3 tasse (121g)

**sel**

2/3 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

2 2/3 c. à soupe (38g)

**poivre noir**

1 1/3 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 2/3 tasse (243g)

**sel**

1 1/3 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.

2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

---

### Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 côtelette(s) - 428 kcal ● 41g protéine ● 28g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive, divisé**  
1 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
1 morceau (185g)  
**coriandre moulue**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive, divisé**  
2 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
2 morceau (370g)  
**coriandre moulue**  
1 c. à soupe (5g)  
**cumin moulu**  
1 c. à soupe (6g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
  2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
  3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.
-