

# Meal Plan - Plan alimentaire à 30 g de glucides



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** 1549 kcal ● 149g protéine (38%) ● 93g lipides (54%) ● 22g glucides (6%) ● 7g fibres (2%)

## Petit-déjeuner

235 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 16g de lipides



Œufs brouillés de base  
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



Tomates cerises  
6 tomates cerises- 21 kcal

## Collations

200 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 14g de lipides



Chocolat noir  
2 carré(s)- 120 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

## Déjeuner

520 kcal, 69g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Haricots verts au beurre  
98 kcal



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

## Dîner

595 kcal, 54g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides



Fromage  
1 oz- 114 kcal



Wrap de laitue poulet jalapeño popper  
2 wrap(s) de laitue- 478 kcal

**Day 2** 1549 kcal ● 149g protéine (38%) ● 93g lipides (54%) ● 22g glucides (6%) ● 7g fibres (2%)

## Petit-déjeuner

235 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 16g de lipides



Œufs brouillés de base  
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



Tomates cerises  
6 tomates cerises- 21 kcal

## Collations

200 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 14g de lipides



Chocolat noir  
2 carré(s)- 120 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

## Déjeuner

520 kcal, 69g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Haricots verts au beurre  
98 kcal



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

## Dîner

595 kcal, 54g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides



Fromage  
1 oz- 114 kcal



Wrap de laitue poulet jalapeño popper  
2 wrap(s) de laitue- 478 kcal

## Day 3

1465 kcal ● 183g protéine (50%) ● 68g lipides (42%) ● 24g glucides (7%) ● 6g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 16g de lipides



**Œufs brouillés de base**  
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal

### Collations

175 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 10g de lipides



**Crustilles de porc avec sauce à l'oignon française**  
134 kcal



**Clémentine**  
1 clémentine(s)- 39 kcal

### Déjeuner

565 kcal, 78g de protéines, 5g glucides nets, 25g de lipides



**Tomates rôties**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



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

### Dîner

495 kcal, 77g de protéines, 6g glucides nets, 17g de lipides



**Poitrine de poulet marinée**  
12 oz- 424 kcal



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

## Day 4

1528 kcal ● 173g protéine (45%) ● 77g lipides (45%) ● 28g glucides (7%) ● 8g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 8g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



**Graines de tournesol**  
135 kcal



**Myrtilles à la crème**  
161 kcal

### Collations

175 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 10g de lipides



**Crustilles de porc avec sauce à l'oignon française**  
134 kcal



**Clémentine**  
1 clémentine(s)- 39 kcal

### Déjeuner

565 kcal, 78g de protéines, 5g glucides nets, 25g de lipides



**Tomates rôties**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



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

### Dîner

495 kcal, 77g de protéines, 6g glucides nets, 17g de lipides



**Poitrine de poulet marinée**  
12 oz- 424 kcal



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

## Day 5

1473 kcal ● 90g protéine (24%) ● 108g lipides (66%) ● 20g glucides (6%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 8g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



#### Graines de tournesol

135 kcal



#### Myrtilles à la crème

161 kcal

### Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



#### Pistaches

188 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 30g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



#### Ailes de poulet Buffalo

8 oz- 338 kcal



#### Haricots verts au beurre

98 kcal

### Dîner

555 kcal, 46g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



#### Ailes de poulet à l'indienne

12 oz- 495 kcal



#### Choux de Bruxelles rôtis

58 kcal

## Day 6

1544 kcal ● 87g protéine (22%) ● 113g lipides (66%) ● 24g glucides (6%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



#### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 20g de protéines, 11g glucides nets, 37g de lipides



#### Riz de chou-fleur

2 tasse(s)- 121 kcal



#### Épinards sautés simples

100 kcal



#### Saucisse italienne

1 saucisse- 257 kcal

### Dîner

555 kcal, 46g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



#### Ailes de poulet à l'indienne

12 oz- 495 kcal



#### Choux de Bruxelles rôtis

58 kcal

## Day 7

1492 kcal ● 96g protéine (26%) ● 105g lipides (63%) ● 22g glucides (6%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



#### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 20g de protéines, 11g glucides nets, 37g de lipides



#### Riz de chou-fleur

2 tasse(s)- 121 kcal



#### Épinards sautés simples

100 kcal



#### Saucisse italienne

1 saucisse- 257 kcal

### Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



#### Pistaches

188 kcal

### Dîner

500 kcal, 55g de protéines, 1g glucides nets, 29g de lipides



#### Dinde hachée de base

9 1/3 oz- 438 kcal



#### Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

1 tasse(s)- 64 kcal

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- fromage  
2 oz (57g)
- fromage cheddar  
4 c. à s., râpé (28g)
- fromage à la crème  
2 oz (57g)
- yaourt grec écrémé nature  
4 c. à s. (70g)
- beurre  
1/4 bâtonnet (32g)
- œufs  
12 grand (600g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- crème épaisse  
1/3 tasse (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- laitue romaine  
4 feuille intérieure (24g)
- piment jalapeño  
1/2 tasse, haché (47g)
- Haricots verts surgelés  
3 1/3 tasse (403g)
- tomates  
5 1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (687g)
- choux de Bruxelles  
1/4 lb (113g)
- Ail  
2 gousse (6g)
- épinards frais  
8 1/2 tasse(s) (255g)

## Épices et herbes

- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- sel  
1/2 oz (15g)
- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- curry en poudre  
2 1/4 c. à soupe (14g)
- basilic frais  
4 feuilles (2g)

## Graisses et huiles

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 lb (2290g)
- ailes de poulet, avec peau, crues  
2 lb (908g)
- dinde hachée, crue  
9 1/3 oz (265g)

## Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
4 carré(s) (40g)

## Autre

- mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)
- couennes de porc  
1 oz (28g)
- sauce à l'oignon façon française  
4 c. à soupe (59g)
- chou-fleur surgelé  
4 tasse (454g)
- Saucisse italienne de porc, crue  
2 morceau (215g)
- riz de chou-fleur surgelé  
1 tasse, surgelé (106g)

## Fruits et jus de fruits

- clémentines  
2 fruit (148g)
- myrtilles  
1/2 tasse (74g)
- avocats  
1 avocat(s) (201g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)
- pistaches décortiquées  
3/4 tasse (92g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
4 c. à c. (mL)

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

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

2 2/3 grand (133g)

**huile**

2/3 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**œufs**

8 grand (400g)

**huile**

2 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

Pour les 3 repas :

**tomates**

18 tomates cerises (306g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**graines de tournesol  
décortiquées**  
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :  
**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

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

### Myrtilles à la crème

161 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**myrtilles**  
4 c. à s. (37g)  
**crème épaisse**  
2 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :  
**myrtilles**  
1/2 tasse (74g)  
**crème épaisse**  
1/3 tasse (mL)

1. Placez les myrtilles dans un bol et versez la crème dessus. Vous pouvez aussi fouetter la crème au préalable si vous le souhaitez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, haché**

2 feuilles (1g)

**avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates**

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**œufs**

2 grand (100g)

**sel**

2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, haché**

4 feuilles (2g)

**avocats, tranché**

1 avocat(s) (201g)

**tomates**

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**œufs**

4 grand (200g)

**sel**

4 trait (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Haricots verts au beurre

98 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Haricots verts surgelés**

2/3 tasse (81g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

**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 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 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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(137g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**

3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)

**huile**

3 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.

### 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Ailes de poulet Buffalo

8 oz - 338 kcal ● 29g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**sauce Frank's RedHot**

4 c. à c. (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1/2 lb (227g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
6. Servir.

### Haricots verts au beurre

98 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



### Haricots verts surgelés

2/3 tasse (81g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Riz de chou-fleur

2 tasse(s) - 121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**chou-fleur surgelé**  
2 tasse (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**chou-fleur surgelé**  
4 tasse (454g)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**  
1/2 gousse (2g)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**  
1 gousse (3g)  
**épinards frais**  
8 tasse(s) (240g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétris.
4. Servez.

### Saucisse italienne

1 saucisse - 257 kcal ● 14g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Saucisse italienne de porc, crue**  
1 morceau (108g)

Pour les 2 repas :

**Saucisse italienne de porc, crue**  
2 morceau (215g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de ½". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
4 carré(s) (40g)

### 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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

## 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 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

#### **pistaches décortiquées**

3/4 tasse (92g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage

1 oz - 114 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
2 oz (57g)

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

### Wrap de laitue poulet jalapeño popper

2 wrap(s) de laitue - 478 kcal ● 48g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage cheddar**  
2 c. à s., râpé (14g)  
**laitue romaine**  
2 feuille intérieure (12g)  
**piment jalapeño, épépiné**  
4 c. à s., haché (24g)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**mayonnaise**  
1 c. à s. (mL)  
**fromage à la crème, ramolli**  
1 oz (28g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à s. (35g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**fromage cheddar**  
4 c. à s., râpé (28g)  
**laitue romaine**  
4 feuille intérieure (24g)  
**piment jalapeño, épépiné**  
1/2 tasse, haché (47g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**mayonnaise**  
2 c. à s. (mL)  
**fromage à la crème, ramolli**  
2 oz (57g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à s. (70g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)

1. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre et faites-le cuire dans une poêle antiadhésive ou au four à 350°F (180°C) pendant 25-30 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Réservez pour laisser refroidir.
2. Dans un grand bol, mélangez le fromage à la crème, le yaourt grec, la mayonnaise, la poudre d'ail et les jalapeños (vous pouvez moduler le niveau de piquant en retirant ou en gardant les graines. Plus il y a de graines, plus c'est relevé). Réservez.
3. Quand le poulet est suffisamment froid, coupez-le en dés et ajoutez-le au bol. Mélangez pour incorporer.
4. Incorporez délicatement le cheddar râpé et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
5. Répartissez uniformément le mélange sur les feuilles de laitue. Servez.
6. Astuce préparation : conservez le mélange de salade de poulet séparément dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Assemblez les wraps de laitue juste avant de servir.

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poitrine de poulet marinée

12 oz - 424 kcal ● 76g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce marinade**

6 c. à s. (mL)

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

3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

**sauce marinade**

3/4 tasse (mL)

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

1 1/2 lb (672g)

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.

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

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**Haricots verts surgelés**

2/3 tasse (81g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**Haricots verts surgelés**

1 1/3 tasse (161g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 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.

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Ailes de poulet à l'indienne

12 oz - 495 kcal ● 44g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**curry en poudre**

1 c. à soupe (7g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

3/4 lb (341g)

**huile**

1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**curry en poudre**

2 1/4 c. à soupe (14g)

**sel**

1 1/2 c. à café (9g)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 1/2 lb (681g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

### Choux de Bruxelles rôtis

58 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**choux de Bruxelles**

1/8 lb (57g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**choux de Bruxelles**

1/4 lb (113g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 7

### Dinde hachée de base

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 oz portions

#### huile

1 1/6 c. à café (mL)

#### dinde hachée, crue

9 1/3 oz (265g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

### Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

1 tasse(s) - 64 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### épinards frais, haché

1/2 tasse(s) (15g)

#### Ail, finement haché

1 gousse (3g)

#### riz de chou-fleur surgelé

16 c. à s., surgelé (106g)

#### beurre

1/3 c. à soupe (5g)

1. Cuire le chou-fleur râpé selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hacher finement les épinards et l'ail.
3. Lorsque le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajouter les épinards, l'ail, le beurre et un peu de sel et de poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
4. Servir.