

# Meal Plan - Plan alimentaire de 60 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

1563 kcal ● 81g protéine (21%) ● 104g lipides (60%) ● 53g glucides (14%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



[Œufs brouillés de base](#)

2 œuf(s)- 159 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal

### Collations

260 kcal, 5g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides



[Fraises à la crème](#)

153 kcal



[Mélange de noix](#)

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Déjeuner

535 kcal, 12g de protéines, 5g glucides nets, 47g de lipides



[Avocat](#)

176 kcal



[Noix de pécan](#)

1/4 tasse- 183 kcal



[Tacos fromage et guacamole](#)

1 taco(s)- 175 kcal

### Dîner

480 kcal, 38g de protéines, 28g glucides nets, 19g de lipides



[Légumes mélangés](#)

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



[Côtelettes de porc au miel et chipotle](#)

309 kcal

## Day 2

1496 kcal ● 96g protéine (26%) ● 92g lipides (56%) ● 54g glucides (14%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



[Œufs brouillés de base](#)

2 œuf(s)- 159 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal

### Collations

260 kcal, 5g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides



[Fraises à la crème](#)

153 kcal



[Mélange de noix](#)

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 27g de protéines, 6g glucides nets, 35g de lipides



[Fromage](#)

2 oz- 229 kcal



[Tacos au jambon](#)

2 taco(s) au jambon- 237 kcal

### Dîner

480 kcal, 38g de protéines, 28g glucides nets, 19g de lipides



[Légumes mélangés](#)

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



[Côtelettes de porc au miel et chipotle](#)

309 kcal

## Day 3

1521 kcal ● 91g protéine (24%) ● 97g lipides (58%) ● 55g glucides (15%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Collations

260 kcal, 5g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides



#### Fraises à la crème

153 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 28g de lipides



#### Fraises

1 1/4 tasse(s)- 65 kcal



#### Wrap de laitue dinde et avocat

1 wrap(s)- 390 kcal

### Dîner

515 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 32g de lipides



#### Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



#### Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue- 445 kcal

## Day 4

1506 kcal ● 131g protéine (35%) ● 77g lipides (46%) ● 53g glucides (14%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



#### Œufs brouillés aux légumes et bacon

256 kcal

### Collations

185 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 11g de lipides



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

### Déjeuner

510 kcal, 33g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



#### Pilons de poulet Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal

### Dîner

555 kcal, 67g de protéines, 37g glucides nets, 13g de lipides



#### Lentilles

174 kcal



#### Poulet teriyaki

8 oz- 380 kcal

## Day 5

1477 kcal ● 119g protéine (32%) ● 84g lipides (51%) ● 46g glucides (12%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Œufs brouillés aux légumes et bacon  
256 kcal

### Collations

185 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 11g de lipides



Tomates cerises  
6 tomates cerises- 21 kcal



Fromage en ficelle  
2 bâton(s)- 165 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 23g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



BLT en bun de laitue  
1 sandwich(s)- 259 kcal



Graines de tournesol  
240 kcal

### Dîner

535 kcal, 65g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides



Lentilles  
174 kcal



Poulet du Sud-Ouest  
8 once(s)- 362 kcal

## Day 6

1483 kcal ● 81g protéine (22%) ● 108g lipides (66%) ● 31g glucides (8%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 7g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Noix  
1/4 tasse(s)- 175 kcal



Chocolat noir  
2 carré(s)- 120 kcal



Tomates cerises  
12 tomates cerises- 42 kcal

### Collations

150 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Bâtonnets de céleri  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 23g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



BLT en bun de laitue  
1 sandwich(s)- 259 kcal



Graines de tournesol  
240 kcal

### Dîner

495 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 32g de lipides



Légumes mélangés  
3/4 tasse(s)- 73 kcal



Bouchées de steak  
6 oz(s)- 422 kcal

## Day 7

1478 kcal ● 113g protéine (30%) ● 86g lipides (52%) ● 50g glucides (14%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 7g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



#### Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



#### Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal



#### Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

### Collations

150 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 54g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



#### Pommes de terre rôties

178 kcal



#### Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal

### Dîner

495 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 32g de lipides



#### Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal



#### Bouchées de steak

6 oz(s)- 422 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ crème épaisse  
1/2 tasse (mL)
- ☐ ghee  
2 c. à café (9g)
- ☐ œufs  
14 grand (700g)
- ☐ fromage cheddar  
4 c. à s., râpé (28g)
- ☐ fromage  
2 3/4 oz (78g)
- ☐ provolone  
1 tranche(s) (28g)
- ☐ fromage tranché  
1 tranche (21 g chacune) (21g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ beurre  
3/4 c. à soupe (11g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises  
5/6 pinte (305g)
- ☐ jus de citron  
1/2 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
3/4 avocat(s) (151g)
- ☐ nectarine  
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix  
6 c. à s. (50g)
- ☐ noix de pécan  
4 c. à s., moitiés (25g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ légumes mélangés surgelés  
5 tasse (675g)
- ☐ oignon  
7/8 moyen (6,5 cm diam.) (95g)
- ☐ poivron  
2 grand (342g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonnaise  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
2 c. à s. (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
2 tasse (499mL)

## Épices et herbes

- ☐ assaisonnement chipotle  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel  
1/2 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos  
1/2 c. à soupe (4g)
- ☐ poudre d'oignon  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre d'ail  
1/8 c. à café (0g)

## Confiseries

- ☐ miel  
2 c. à café (14g)
- ☐ chocolat noir 70–85 %  
4 carré(s) (40g)

## Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
10 oz (283g)
- ☐ bacon  
8 tranche(s) (80g)

## Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
3 conteneur (510g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)

- ☐ laitue romaine  
1/8 tête (40g)
- ☐ tomates  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (732g)
- ☐ Ail  
3 1/2 gousse(s) (10g)
- ☐ blettes  
5/8 lb (284g)
- ☐ cornichons  
2 lance (70g)
- ☐ laitue iceberg  
4 tranche(s) (140g)
- ☐ céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ pommes de terre rouges  
3/4 pomme de terre moyenne (5,5–8 cm diam.) (160g)

- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ sauce teriyaki  
4 c. à s. (mL)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1/3 lb (151g)

### **Soupes, sauces et jus**

- ☐ salsa  
2 c. à soupe (36g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
1 c. à s. (mL)

### **Saucisses et charcuterie**

- ☐ charcuterie de jambon  
2 tranche (46g)
- ☐ charcuterie de dinde  
4 oz (113g)

### **Produits de bœuf**

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
1 lb (453g)

### **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

- ☐ lentilles crues  
1/2 tasse (96g)

### **Produits de volaille**

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/2 lb (675g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs brouillés de base

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

#### huile

1 1/2 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.

### 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 3 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs brouillés aux légumes et bacon

256 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bacon, cuit et haché**

1 tranche(s) (10g)

#### **poivron**

1/2 tasse, haché (75g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

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

1 c. à café (mL)

#### **oignon**

2 c. à s., haché (20g)

Pour les 2 repas :

#### **bacon, cuit et haché**

2 tranche(s) (20g)

#### **poivron**

1 tasse, haché (149g)

#### **œufs**

4 grand (200g)

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

2 c. à café (mL)

#### **oignon**

4 c. à s., haché (40g)

1. Battez les œufs avec les oignons, les poivrons, le bacon et un peu de sel et de poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
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 épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix (anglaises)**

4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

#### **noix (anglaises)**

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

### 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)

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

## Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :  
**tomates**  
24 tomates cerises (408g)

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

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



**jus de citron**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

---

### Noix de pécan

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



Donne 1/4 tasse portions

### noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

## Tacos fromage et guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1 taco(s) portions

### guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

### fromage cheddar

4 c. à s., râpé (28g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Fromage

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



Donne 2 oz portions

### fromage

2 oz (57g)

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

## Tacos au jambon

2 taco(s) au jambon - 237 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 taco(s) au jambon portions

### fromage

2 c. à s., râpé (14g)

### salsa

2 c. à soupe (36g)

### guacamole, acheté en magasin

4 c. à soupe (62g)

### charcuterie de jambon

2 tranche (46g)

1. Utilisez du papier aluminium pour former les tranches de jambon en forme de coque de taco.
2. Grillez au four pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Elles peuvent sembler un peu molles, mais une fois refroidies quelques minutes, elles se raffermiront.
3. Ajoutez le guacamole, la salsa et le fromage dans les coques.
4. Servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Fraises

1 1/4 tasse(s) - 65 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

### fraises

1 1/4 tasse, entière (180g)

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

### Wrap de laitue dinde et avocat

1 wrap(s) - 390 kcal ● 25g protéine ● 28g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

### avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

### mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

### fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

### tomates

2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (40g)

### laitue romaine

1 feuille extérieure (28g)

### charcuterie de dinde

4 oz (113g)

1. Étalez la mayonnaise à l'intérieur de la feuille.
2. Placez la dinde, l'avocat, le fromage et la tomate sur la mayonnaise.
3. Roulez la feuille. Servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Pilons de poulet Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g protéine ● 24g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

#### **Poulet, pilons, avec peau**

1/3 lb (151g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **huile**

1/6 c. à soupe (mL)

#### **sauce Frank's RedHot**

2 2/3 c. à c. (mL)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

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





**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
5/8 lb (284g)

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

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### BLT en bun de laitue

1 sandwich(s) - 259 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cornichons**  
1 lance (35g)  
**tomates**  
2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (40g)  
**mayonnaise**  
1 c. à soupe (mL)  
**bacon**  
3 tranche(s) (30g)  
**laitue iceberg**  
2 tranche(s) (70g)

Pour les 2 repas :

**cornichons**  
2 lance (70g)  
**tomates**  
4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (80g)  
**mayonnaise**  
2 c. à soupe (mL)  
**bacon**  
6 tranche(s) (60g)  
**laitue iceberg**  
4 tranche(s) (140g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, découper deux bords arrondis de la laitue iceberg pour former les deux parties du "bun".
3. Étaler de la mayonnaise sur la tranche supérieure de laitue.
4. Ajouter le bacon cuit, les tomates et les cornichons sur la tranche inférieure de laitue et recouvrir avec l'autre tranche.

### Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2 2/3 oz (76g)

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

## Déjeuner 6 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Pommes de terre rôties

178 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



#### **pommes de terre rouges, coupé en cubes**

3/4 pomme de terre moyenne (5,5–8 cm diam.) (160g)

#### **poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

1/8 c. à café (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **huile**

1/2 c. à s. (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Dans un grand bol, mélangez les pommes de terre avec l'huile et les épices. Étalez les pommes de terre dans le fond du plat à four préparé.
3. Faites cuire 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Remuez les pommes de terre une fois après environ 15 minutes de cuisson afin qu'elles dorent sur toutes les faces.
4. Servez chaud.

### Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**vinaigrette balsamique**

2 c. à s. (mL)

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

1/2 livres (227g)

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.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Fraises à la crème

153 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**crème épaisse**

2 2/3 c. à s. (mL)

**fraises**

4 c. à s., en tranches (42g)

Pour les 3 repas :

**crème épaisse**

1/2 tasse (mL)

**fraises**

3/4 tasse, en tranches (125g)

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

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

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

---

## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### 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 2 repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

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

---

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)

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.

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s) - 170 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**légumes mélangés surgelés**  
1 3/4 tasse (236g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
3 1/2 tasse (473g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal ● 31g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**eau**  
1/2 c. à soupe (8mL)  
**assaisonnement chipotle**  
1/4 c. à café (1g)  
**miel**  
1 c. à café (7g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
5 oz (142g)  
**ghee**  
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**assaisonnement chipotle**  
1/2 c. à café (1g)  
**miel**  
2 c. à café (14g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
10 oz (283g)  
**ghee**  
2 c. à café (9g)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1 nectarine(s) portions

#### **nectarine, dénoyauté**

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

### Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue - 445 kcal ● 32g protéine ● 31g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 2 wrap(s) de laitue portions

#### **oignon, tranché**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

#### **poivron, coupé en lanières**

1 petit (74g)

#### **steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières**

4 oz (113g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

#### **provolone**

1 tranche(s) (28g)

#### **laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez. Ajoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes. Égouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût. Répartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Lentilles

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



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

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.

### Poulet teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**sauce teriyaki**  
4 c. à s. (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1/2 lb (224g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Lentilles

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



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

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.

### Poulet du Sud-Ouest

8 once(s) - 362 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 8 once(s) portions

**poivron, coupé en lanières**  
1 moyen (119g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**fromage**  
1 c. à s., râpé (7g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1/2 c. à soupe (4g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

1. Frotter l'assaisonnement pour tacos uniformément sur toutes les faces du poulet.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le poulet dans la poêle et cuire environ 6–10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit. Retirer et mettre de côté.
4. Ajouter les poivrons tranchés dans la poêle et cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
5. Dresser les poivrons et le poulet, saupoudrer de fromage sur le dessus et servir.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**légumes mélangés surgelés**  
3/4 tasse (101g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Bouchées de steak

6 oz(s) - 422 kcal ● 35g protéine ● 31g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre, à température ambiante**  
3/8 c. à soupe (5g)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**steak de sirloin (surlonge), cru**  
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

**beurre, à température ambiante**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**steak de sirloin (surlonge), cru**  
3/4 lb (340g)

1. Dans un petit bol, écraser le beurre et l'ail jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mettre de côté.
2. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
3. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
4. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter le beurre à l'ail. Laisser fondre et mélanger pour enrober le steak. Servir.