

# Meal Plan - Plan alimentaire de 85 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** 1475 kcal ● 70g protéine (19%) ● 104g lipides (63%) ● 45g glucides (12%) ● 21g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 6g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



### Avocat

176 kcal



### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Collations

240 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



### Carottes et sauce ranch

173 kcal

## Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



### Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s)- 495 kcal

## Dîner

450 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



### Cuisses de poulet simples

6 oz- 255 kcal



### Haricots verts au beurre

196 kcal

## Day 2

1472 kcal ● 81g protéine (22%) ● 101g lipides (62%) ● 41g glucides (11%) ● 18g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 6g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



### Avocat

176 kcal



### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Collations

240 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



### Carottes et sauce ranch

173 kcal

## Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



### Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s)- 495 kcal

## Dîner

450 kcal, 46g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



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

72 kcal



### Dinde hachée de base

8 oz- 375 kcal

## Day 3

1506 kcal ● 67g protéine (18%) ● 99g lipides (59%) ● 61g glucides (16%) ● 25g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 6g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



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

### Déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 25g glucides nets, 25g de lipides



**Côtelettes de porc glacées à l'abricot**  
1/2 côtelette(s)- 151 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
230 kcal



**Lait**  
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Collations

240 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Carottes et sauce ranch**  
173 kcal

### Dîner

495 kcal, 24g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides



**Riz brun au beurre**  
125 kcal



**Cuisses de poulet aux champignons**  
3 oz- 295 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal

## Day 4

1503 kcal ● 77g protéine (21%) ● 90g lipides (54%) ● 79g glucides (21%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



**Œufs brouillés crémeux**  
182 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 25g glucides nets, 25g de lipides



**Côtelettes de porc glacées à l'abricot**  
1/2 côtelette(s)- 151 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
230 kcal



**Lait**  
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Collations

230 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



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



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal

### Dîner

495 kcal, 24g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides



**Riz brun au beurre**  
125 kcal



**Cuisses de poulet aux champignons**  
3 oz- 295 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal

## Day 5

1444 kcal ● 87g protéine (24%) ● 77g lipides (48%) ● 78g glucides (22%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



#### Œufs brouillés crémeux

182 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Collations

230 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



#### Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 24g de lipides



#### Carottes et houmous

82 kcal



#### BLT à l'avocat

411 kcal

### Dîner

425 kcal, 42g de protéines, 14g glucides nets, 21g de lipides



#### Blanc de poulet au citron et poivre

6 oz- 222 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal

## Day 6

1475 kcal ● 79g protéine (22%) ● 83g lipides (50%) ● 80g glucides (22%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s)- 122 kcal

### Collations

170 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



#### Compote de pommes

57 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 24g de lipides



#### Carottes et houmous

82 kcal



#### BLT à l'avocat

411 kcal

### Dîner

545 kcal, 37g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



#### Salade de poulet miel-moutarde

277 kcal



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

# Day 7

1536 kcal (25%) 88g lipides (52%) 73g glucides (19%) 15g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



### Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s)- 122 kcal

## Collations

170 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



### Compote de pommes

57 kcal



### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Déjeuner

555 kcal, 40g de protéines, 27g glucides nets, 29g de lipides



### Carottes glacées au miel

128 kcal



### Cuisses de poulet miel-moutarde

1 cuisse(s)- 427 kcal

## Dîner

545 kcal, 37g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides



### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



### Salade de poulet miel-moutarde

277 kcal



### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

## Graisses et huiles

- huile  
1/2 oz (mL)
- vinaigrette ranch  
6 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
2/3 oz (mL)
- vinaigrette  
7 1/2 c. à soupe (mL)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
3/8 fl oz (mL)
- avocats  
3 1/4 avocat(s) (653g)
- citron  
1 petit (58g)
- compote de pommes  
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

## Produits de volaille

- cuisses de poulet sans peau et désossées  
6 oz (170g)
- dinde hachée, crue  
1/2 livres (227g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2 cuisse (170 g chacune) (340g)
- poitrine de poulet désossée sans peau,  
crue  
7/8 lb (395g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
14 c. à s., entière (125g)
- noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)

## Produits de boulangerie

- pain  
10 tranche (320g)

## Boissons

- eau  
1 tasse (230mL)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
4 c. à s. (48g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
9 1/2 tasse (285g)

## Produits de porc

- côte de porc, avec os  
1 morceau (178g)
- bacon  
4 tranche(s) (40g)

## Confiseries

- confiture d'abricot  
2 c. à s. (40g)
- miel  
2 oz (52g)

## Collations

## Légumes et produits à base de légumes

- Haricots verts surgelés  
2 tasse (242g)
- mini carottes  
52 moyen (520g)
- champignons  
4 oz (113g)
- tomates  
1 2/3 entier moyen (~6,1 cm diam.) (210g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 botte (170g)
- épinards frais  
1/2 tasse(s) (15g)
- carottes  
3/8 lb (170g)

## Épices et herbes

- sel  
1/6 oz (6g)
- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- vinaigre balsamique  
1/4 c. à soupe (mL)
- poivre citronné  
3/8 c. à soupe (3g)

- moutarde de Dijon  
5 c. à c. (25g)
- thym séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- moutarde brune  
1/2 c. à soupe (8g)

### Produits laitiers et œufs

- beurre  
3/4 bâtonnet (86g)
  - œufs  
9 grand (450g)
  - fromage tranché  
4 tranche (28 g chacune) (112g)
  - lait entier  
3 1/2 tasse(s) (830mL)
  - fromage de chèvre  
2 c. à soupe (28g)
  - fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- 

- petite barre de granola  
2 barre (50g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
8 c. à soupe (120g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de citron

1/2 c. à café (mL)

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

#### jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

#### avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

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

### Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

#### amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs brouillés crémeux

182 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1/8 tasse(s) (15mL)

**beurre**

1 c. à café (5g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1/8 tasse(s) (30mL)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**œufs**

4 grand (200g)

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.

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**beurre**

2 c. à café (9g)

**pain**

2 tranche (64g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s) - 122 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en morceaux**

1 tranche(s), fine/petite (15g)

#### **fromage de chèvre**

1 c. à soupe (14g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **eau**

1/3 c. à soupe (5mL)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en morceaux**

2 tranche(s), fine/petite (30g)

#### **fromage de chèvre**

2 c. à soupe (28g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **eau**

2/3 c. à soupe (10mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage tranché**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**pain**

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

**fromage tranché**

4 tranche (28 g chacune) (112g)

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

**pain**

4 tranche (128g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1/2 côtelette(s) - 151 kcal ● 20g protéine ● 4g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**côte de porc, avec os**

1/2 morceau (89g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/4 c. à café (mL)

**confiture d'abricot**

1 c. à s. (20g)

**vinaigre balsamique**

1/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**côte de porc, avec os**

1 morceau (178g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

**confiture d'abricot**

2 c. à s. (40g)

**vinaigre balsamique**

1/4 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.

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal  
**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)

Pour les 2 repas :  
**citron, pressé**  
1 petit (58g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 botte (170g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal  
**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :  
**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal  
**mini carottes**  
8 moyen (80g)  
**houmous**  
2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :  
**mini carottes**  
16 moyen (160g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

### BLT à l'avocat

411 kcal ● 19g protéine ● 21g lipides ● 28g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**épinards frais**  
1/4 tasse(s) (8g)  
**pain**  
2 tranche (64g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**tomates**  
2 tranche(s), fine/petite (30g)  
**bacon**  
2 tranche(s) (20g)  
**houmous**  
2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**épinards frais**  
1/2 tasse(s) (15g)  
**pain**  
4 tranche (128g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**tomates**  
4 tranche(s), fine/petite (60g)  
**bacon**  
4 tranche(s) (40g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
  2. Griller le pain.
  3. Étaler du houmous sur le pain.
  4. Sur une tranche, disposer la laitue, le bacon, l'avocat et la tomate.
  5. Assaisonner de sel et de poivre.
  6. Couvrir avec l'autre tranche.
-

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Carottes glacées au miel

128 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



#### jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### miel

3/8 c. à soupe (8g)

#### eau

1/8 tasse(s) (30mL)

#### carottes

3/8 lb (170g)

#### beurre

3/4 c. à café (3g)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

### Cuisses de poulet miel-moutarde

1 cuisse(s) - 427 kcal ● 39g protéine ● 26g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 1 cuisse(s) portions

#### cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

#### miel

1/2 c. à soupe (11g)

#### thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### moutarde brune

1/2 c. à soupe (8g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

## Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

#### œufs

3 grand (150g)

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.

### Carottes et sauce ranch

173 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mini carottes

12 moyen (120g)

#### vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

#### mini carottes

36 moyen (360g)

#### vinaigrette ranch

6 c. à soupe (mL)

1. Couper les carottes en fines lanières. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**petite barre de granola**  
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

**petite barre de granola**  
2 barre (50g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**compote de pommes**  
1 barquette à emporter (~115 g)  
(122g)

Pour les 2 repas :

**compote de pommes**  
2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

### Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cuisses de poulet simples

6 oz - 255 kcal ● 32g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**cuisses de poulet sans peau et désossées**  
6 oz (170g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

### 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

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

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



#### 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)

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.

### Dinde hachée de base

8 oz - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### huile

1 c. à café (mL)

#### dinde hachée, crue

1/2 livres (227g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **riz brun**

2 c. à s. (24g)

#### **beurre**

3/8 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **riz brun**

4 c. à s. (48g)

#### **beurre**

3/4 c. à soupe (11g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Cuisses de poulet aux champignons

3 oz - 295 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**  
2 oz (57g)  
**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
1/2 cuisse (170 g chacune) (85g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**beurre**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**eau**  
1/8 tasse(s) (30mL)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**  
4 oz (113g)  
**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
1 cuisse (170 g chacune) (170g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

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

## Blanc de poulet au citron et poivre

6 oz - 222 kcal ● 38g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

### poivre citronné

3/8 c. à soupe (3g)

### huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

### poitrine de poulet désossée sans

### peau, crue

3/8 lb (168g)

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.

## Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)

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

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Salade de poulet miel-moutarde

277 kcal ● 28g protéine ● 10g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, coupé**  
1/8 avocat(s) (25g)  
**tomates, tranché**  
2 c. à s., en tranches (23g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
4 oz (113g)  
**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**miel**  
2 1/2 c. à c. (17g)  
**moutarde de Dijon**  
2 1/2 c. à c. (12g)

Pour les 2 repas :

**avocats, coupé**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, tranché**  
4 c. à s., en tranches (45g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**miel**  
5 c. à c. (34g)  
**moutarde de Dijon**  
5 c. à c. (25g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la moitié de la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirez le poulet de la poêle et tranchez-le quand il est assez froid pour être manipulé. Réservez.
5. Assemblez la salade avec les jeunes pousses, les tomates et les avocats. Versez le reste de la sauce miel-moutarde dessus et mélangez. Ajoutez le poulet au plat et servez.

## 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.