

# Meal Plan - Plan alimentaire de 100 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** 1505 kcal ● 85g protéine (23%) ● 87g lipides (52%) ● 81g glucides (21%) ● 15g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

260 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



### Œuf dans une aubergine

241 kcal

## Collations

265 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

## Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 18g glucides nets, 34g de lipides



### Saumon simple

6 oz- 385 kcal



### Médallions de patate douce

1/2 patate douce- 155 kcal

## Dîner

440 kcal, 24g de protéines, 35g glucides nets, 21g de lipides



### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal



### Burgers de dinde

1 burger(s)- 313 kcal

**Day 2** 1495 kcal ● 88g protéine (24%) ● 87g lipides (52%) ● 73g glucides (20%) ● 17g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

260 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



### Œuf dans une aubergine

241 kcal

## Collations

265 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

## Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 18g glucides nets, 34g de lipides



### Saumon simple

6 oz- 385 kcal



### Médallions de patate douce

1/2 patate douce- 155 kcal

## Dîner

430 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides



### Poulet rôti aux tomates et olives

3 oz- 150 kcal



### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



### Petit pain

1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

## Day 3

1431 kcal ● 69g protéine (19%) ● 83g lipides (52%) ● 84g glucides (24%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



#### Œuf dans une aubergine

241 kcal

### Collations

185 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



#### Galette de riz

2 galette(s)- 69 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

555 kcal, 23g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s)- 495 kcal

### Dîner

430 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides



#### Poulet rôti aux tomates et olives

3 oz- 150 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



#### Petit pain

1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

## Day 4

1479 kcal ● 76g protéine (21%) ● 81g lipides (49%) ● 96g glucides (26%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



#### Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

185 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



#### Galette de riz

2 galette(s)- 69 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 23g de protéines, 56g glucides nets, 16g de lipides



#### Pâtes BLT

319 kcal



#### Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

### Dîner

585 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 43g de lipides



#### Fromage

2 oz- 229 kcal



#### Tacos au jambon

3 taco(s) au jambon- 356 kcal

## Day 5

1535 kcal ● 121g protéine (32%) ● 66g lipides (39%) ● 98g glucides (26%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

185 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Galette de riz

2 galette(s)- 69 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 34g glucides nets, 24g de lipides



Lentilles

231 kcal



Pilons de poulet Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal

### Dîner

570 kcal, 61g de protéines, 32g glucides nets, 20g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

## Day 6

1528 kcal ● 119g protéine (31%) ● 69g lipides (40%) ● 89g glucides (23%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 24g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

175 kcal, 6g de protéines, 15g glucides nets, 6g de lipides



Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 30g de lipides



Graines de tournesol

180 kcal



Sandwich bagel dinde et avocat

1/2 sandwich(s)- 350 kcal

### Dîner

570 kcal, 61g de protéines, 32g glucides nets, 20g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

## Day 7

1481 kcal ● 100g protéine (27%) ● 78g lipides (47%) ● 70g glucides (19%) ● 26g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 24g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides



[Yaourt grec protéiné](#)

1 pot- 139 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

175 kcal, 6g de protéines, 15g glucides nets, 6g de lipides



[Mûres](#)

1/2 tasse(s)- 35 kcal



[Pois chiches rôtis](#)

1/4 tasse- 138 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 30g de lipides



[Graines de tournesol](#)

180 kcal



[Sandwich bagel dinde et avocat](#)

1/2 sandwich(s)- 350 kcal

### Dîner

525 kcal, 42g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)

68 kcal



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)

2 demi poivron(s)- 456 kcal

---

## Légumes et produits à base de légumes Produits de volaille

- ☐ Ail  
1/2 gousse(s) (2g)
- ☐ tomates  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (737g)
- ☐ oignon  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (31g)
- ☐ ketchup  
1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ patates douces  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- ☐ aubergine  
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ épinards frais  
1/6 paquet 170 g (28g)
- ☐ poivron  
1 grand (164g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/6 oz (6g)
- ☐ poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- ☐ basilic frais  
6 feuilles (3g)
- ☐ poudre de chili  
1 c. à café (3g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)

## Autre

- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à soupe (3g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
11 1/4 tasse (338g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1/3 lb (151g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ pois chiches rôtis  
1/2 tasse (57g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1/2 oz (mL)

- ☐ dinde hachée, crue  
1/4 lb (113g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/2 lb (624g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
3/4 livres (340g)
- ☐ thon en conserve  
1 boîte (172g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
10 grand (500g)
- ☐ fromage tranché  
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- ☐ beurre  
1 c. à soupe (14g)
- ☐ fromage  
1/4 livres (106g)
- ☐ romano  
5 g (5g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse  
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)
- ☐ olives vertes  
6 grand (26g)
- ☐ clémentines  
4 fruit (296g)
- ☐ avocats  
3/4 avocat(s) (151g)
- ☐ mûres  
1 tasse (144g)
- ☐ jus de citron vert  
1 c. à café (mL)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
6 gâteau (54g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ spray de cuisson  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde  
chacune (0g)
- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
10 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise  
1 c. à soupe (mL)

### Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)
- ☐ Petit pain  
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- ☐ pain  
2 tranche (64g)
- ☐ petits pains Kaiser  
2 pain (9 cm diam.) (114g)
- ☐ bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Worcestershire  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ salsa  
3 c. à soupe (54g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
1 c. à s. (mL)

- ☐ cacahuètes rôties  
10 c. à s. (91g)
- ☐ lentilles crues  
1/3 tasse (64g)

### Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
3 tranche (69g)
- ☐ charcuterie de dinde  
4 oz (113g)

### Produits de porc

- ☐ bacon cru  
1 tranche(s) (28g)

### Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
1 1/3 oz (38g)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
4 c. à s., entière (36g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)

### Boissons

- ☐ eau  
1 1/3 tasse(s) (319mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

### Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **aubergine**

2 tranche(s) 2,5 cm (120g)

Pour les 3 repas :

#### **œufs**

6 grand (300g)

#### **huile**

6 c. à café (mL)

#### **aubergine**

6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
4 fruit (296g)

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

### 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 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Saumon simple

6 oz - 385 kcal ● 35g protéine ● 27g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1 c. à café (mL)

#### saumon

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

#### huile

2 c. à café (mL)

#### saumon

3/4 livres (340g)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

### Médallions de patate douce

1/2 patate douce - 155 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces, tranché

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### patates douces, tranché

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médallions fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

---

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 pamplemousse portions

#### **pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

---

### Sandwich au fromage grillé

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



Donne 1 sandwich(s) portions

#### **fromage tranché**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

#### **beurre**

1 c. à soupe (14g)

#### **pain**

2 tranche (64g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Pâtes BLT

319 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



#### tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

#### bacon cru

1 tranche(s) (28g)

#### romano

1/6 oz (5g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### épinards frais

1/6 paquet 170 g (28g)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### pâtes sèches non cuites

1 1/3 oz (38g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Égouttez.
2. Chauffez une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le bacon ; faites cuire 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez le bacon de la poêle ; une fois suffisamment refroidi pour être manipulé, écrasez-le.
3. Ajoutez les tomates et le sel dans les sucres de cuisson ; faites cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient tendres, en remuant de temps en temps.
4. Ajoutez les épinards et les pâtes dans la poêle ; faites cuire 1 minute ou juste le temps que les épinards commencent à flétrir, en remuant de temps en temps.
5. Parsemez les pâtes avec le bacon, le poivre et le fromage.
6. Servez.

### Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

#### Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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.

### 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.



---

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2 oz (57g)

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

---

### Sandwich bagel dinde et avocat

1/2 sandwich(s) - 350 kcal ● 19g protéine ● 16g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, tranché**  
1/8 avocat(s) (25g)  
**bagel**  
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)  
**fromage**  
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)  
**charcuterie de dinde**  
2 oz (57g)  
**mayonnaise**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 c. à s. (4g)  
**tomates**  
1 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(20g)

Pour les 2 repas :

**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**bagel**  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)  
**fromage**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)  
**charcuterie de dinde**  
4 oz (113g)  
**mayonnaise**  
1 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**tomates**  
2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(40g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences.
-

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 2 repas :

#### **pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **barre de granola riche en protéines**

1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

#### **barre de granola riche en protéines**

2 barre (80g)

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



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Galette de riz

2 galette(s) - 69 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galettes de riz, toutes saveurs**  
2 gâteau (18g)

Pour les 3 repas :

**galettes de riz, toutes saveurs**  
6 gâteau (54g)

1. Dégustez.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
6 c. à s. (55g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres**  
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

### Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches rôtis**  
4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches rôtis**  
1/2 tasse (57g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à soupe (3g)

**tomates**

1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

### Burgers de dinde

1 burger(s) - 313 kcal ● 23g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 1g fibres



Donne 1 burger(s) portions

**oignon, coupé en dés**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

**spray de cuisson**

1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**ketchup**

1/2 c. à soupe (9g)

**sauce Worcestershire**

1/2 c. à soupe (mL)

**dinde hachée, crue**

1/4 lb (113g)

1. Dans un bol, combinez la dinde hachée, l'oignon, la sauce Worcestershire, le ketchup, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement.
2. Formez des galettes avec le mélange de viande selon le nombre de burgers indiqué par la recette.
3. Enduisez légèrement une poêle d'un spray de cuisson et chauffez à feu moyen-élevé. Une fois chaude, faites cuire les galettes 4–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Servez sur des pains avec les condiments de votre choix.

---

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

---

### Poulet rôti aux tomates et olives

3 oz - 150 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, râpé**

3 feuilles (2g)

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

3 oz (85g)

**poudre de chili**

1/2 c. à café (1g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**olives vertes**

3 grand (13g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

**tomates**

3 tomates cerises (51g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**

6 feuilles (3g)

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

6 oz (170g)

**poudre de chili**

1 c. à café (3g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**olives vertes**

6 grand (26g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**tomates**

6 tomates cerises (102g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

---

## Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

9 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

9 tasse (270g)

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

## Petit pain

1 petit(s) pain(s) - 77 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Petit pain

1 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(28g)

Pour les 2 repas :

### Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

1. Dégustez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### 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

3 taco(s) au jambon - 356 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Donne 3 taco(s) au jambon portions

### fromage

3 c. à s., râpé (21g)

### salsa

3 c. à soupe (54g)

### guacamole, acheté en magasin

6 c. à soupe (93g)

### charcuterie de jambon

3 tranche (69g)

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.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

#### **petits pains Kaiser**

1 pain (9 cm diam.) (57g)

#### **moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

#### **mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

#### **tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)

#### **poitrine de poulet désossée sans**

#### **peau, crue**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **petits pains Kaiser**

2 pain (9 cm diam.) (114g)

#### **moutarde de Dijon**

1 c. à soupe (15g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

#### **tomates**

6 tranche(s), fine/petite (90g)

#### **poitrine de poulet désossée sans**

#### **peau, crue**

1 livres (454g)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

---

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

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

---

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 2 demi poivron(s) portions

#### **thon en conserve, égoutté**

1 boîte (172g)

#### **oignon**

1/4 petit (18g)

#### **poivron**

1 grand (164g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

#### **avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
  2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
  3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.
-