

# Meal Plan - Plan alimentaire riche en protéines de 1500 calories

[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

1527 kcal ● 147g protéine (39%) ● 49g lipides (29%) ● 109g glucides (28%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 23g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau  
108 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Collations

215 kcal, 11g de protéines, 36g glucides nets, 2g de lipides



Bretzels  
138 kcal



Cottage cheese et miel  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



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

### Déjeuner

445 kcal, 53g de protéines, 7g glucides nets, 21g de lipides



Tomates rôties  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre  
8 oz- 296 kcal

### Dîner

560 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Lentilles  
231 kcal



Rôti de bœuf  
330 kcal

## Day 2

1517 kcal ● 146g protéine (39%) ● 50g lipides (30%) ● 105g glucides (28%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 23g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau  
108 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Collations

215 kcal, 11g de protéines, 36g glucides nets, 2g de lipides



Bretzels  
138 kcal



Cottage cheese et miel  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



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

### Déjeuner

435 kcal, 52g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides



Poitrine de poulet simple  
8 oz- 317 kcal



Salade tomate et avocat  
117 kcal

### Dîner

560 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Lentilles  
231 kcal



Rôti de bœuf  
330 kcal

## Day 3

1463 kcal ● 154g protéine (42%) ● 39g lipides (24%) ● 102g glucides (28%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Toast à l'avocat  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

140 kcal, 12g de protéines, 18g glucides nets, 1g de lipides



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal



Bœuf séché (jerky)  
73 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 61g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



Côtelettes de porc glacées à l'abricot  
1 1/2 côtelette(s)- 454 kcal



Purée de patates douces  
92 kcal

### Dîner

480 kcal, 62g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Pois mange-tout  
164 kcal



Blanc de poulet au balsamique  
8 oz- 316 kcal

## Day 4

1476 kcal ● 135g protéine (37%) ● 52g lipides (31%) ● 93g glucides (25%) ● 26g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

140 kcal, 12g de protéines, 18g glucides nets, 1g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Bœuf séché (jerky)

73 kcal

### Déjeuner

560 kcal, 42g de protéines, 34g glucides nets, 26g de lipides



Sandwich au rosbif

1 sandwich(s)- 476 kcal



Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s)- 83 kcal

### Dîner

480 kcal, 62g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Pois mange-tout

164 kcal



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal

## Day 5

1588 kcal ● 144g protéine (36%) ● 66g lipides (38%) ● 85g glucides (21%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

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



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

### Déjeuner

560 kcal, 42g de protéines, 34g glucides nets, 26g de lipides



Sandwich au rosbif

1 sandwich(s)- 476 kcal



Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s)- 83 kcal

### Dîner

525 kcal, 62g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



Côtelettes de porc assaisonnées grillées

1 1/2 côtelette(s)- 350 kcal



Salade tomate et avocat

176 kcal

## Day 6

1534 kcal ● 139g protéine (36%) ● 73g lipides (43%) ● 63g glucides (17%) ● 17g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



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



Myrtilles  
1/2 tasse(s)- 47 kcal

### Collations

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



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 39g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau  
5 1/3 oz- 372 kcal



Pois mange-tout  
41 kcal



Wedges de patate douce  
130 kcal

### Dîner

525 kcal, 62g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



Côtelettes de porc assaisonnées grillées  
1 1/2 côtelette(s)- 350 kcal



Salade tomate et avocat  
176 kcal

## Day 7

1473 kcal ● 133g protéine (36%) ● 51g lipides (31%) ● 100g glucides (27%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



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



Myrtilles  
1/2 tasse(s)- 47 kcal

### Collations

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



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 39g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau  
5 1/3 oz- 372 kcal



Pois mange-tout  
41 kcal



Wedges de patate douce  
130 kcal

### Dîner

465 kcal, 55g de protéines, 42g glucides nets, 5g de lipides



Filet de porc  
6 oz- 176 kcal



Lentilles  
289 kcal

## Collations

- ☐ bretzels durs salés  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ jerky de bœuf  
2 oz (57g)

## Confiseries

- ☐ miel  
1 oz (28g)
- ☐ sucre  
1 c. à soupe (13g)
- ☐ confiture d'abricot  
3 c. à s. (60g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)
- ☐ œufs  
7 1/3 grand (367g)
- ☐ fromage tranché  
4 tranche (21 g chacune) (84g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (431g)
- ☐ oignon  
2 c. à s., haché (30g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
6 2/3 tasse (960g)
- ☐ patates douces  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- ☐ laitue romaine  
2 feuille extérieure (56g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
3 tasse, haché (120g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 1/2 c. à café (10g)
- ☐ cannelle  
1 c. à café (3g)
- ☐ poivre citronné  
1/2 c. à soupe (3g)

## Boissons

- ☐ eau  
5 tasse(s) (1217mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1 tasse (208g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1/2 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

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

## Produits de bœuf

- ☐ rôti de bœuf (top round)  
1/2 rôti (379g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats  
1/2 tasse (40g)

## Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
5 conteneur (850g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
3 contenant (450g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 lb (902g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2/3 livres (303g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ poivre noir  
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ poudre d'ail  
5/8 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre balsamique  
3/8 c. à soupe (mL)
- ☐ moutarde  
2 c. à café (10g)
- ☐ sauge  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ sel assaisonné  
1/4 c. à café (2g)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ thym séché  
1 g (1g)
- ☐ moutarde brune  
1 c. à soupe (15g)

- ☐ avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ jus de citron vert  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ pêche  
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- ☐ myrtilles  
1 tasse (148g)

### Produits de boulangerie

- ☐ pain  
7 tranche (224g)

### Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os  
4 1/2 morceau (801g)
- ☐ filet de porc, cru  
6 oz (170g)

### Saucisses et charcuterie

- ☐ roast beef tranché (charcuterie)  
1/2 livres (227g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**cannelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**sucre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**quick oats**  
4 c. à s. (20g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**cannelle**  
1 c. à café (3g)  
**sucre**  
1 c. à soupe (13g)  
**quick oats**  
1/2 tasse (40g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### 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 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

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

### 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 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**avocats, mûr, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**pain**  
3 tranche (96g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### 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 2 repas :

#### œufs

5 1/3 grand (267g)

#### huile

1 1/3 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.

---

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### myrtilles

1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

#### myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

#### **tomates**

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g)

#### **huile**

2 1/2 c. à café (mL)

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

### Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal ● 51g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

**poivre citronné**

1/2 c. à soupe (3g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

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 POÊLE
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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

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.

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1 1/2 côtelette(s) - 454 kcal ● 59g protéine ● 13g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 côtelette(s) portions

**côte de porc, avec os**

1 1/2 morceau (267g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**huile d'olive**

3/4 c. à café (mL)

**confiture d'abricot**

3 c. à s. (60g)

**vinaigre balsamique**

3/8 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.

### Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres





### patates douces

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

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sandwich au rosbif

1 sandwich(s) - 476 kcal ● 40g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage tranché

2 tranche (21 g chacune) (42g)

#### laitue romaine

1 feuille extérieure (28g)

#### tomates

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

#### moutarde

1 c. à café (5g)

#### pain

2 tranche (64g)

#### roast beef tranché (charcuterie)

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

#### fromage tranché

4 tranche (21 g chacune) (84g)

#### laitue romaine

2 feuille extérieure (56g)

#### tomates

4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(80g)

#### moutarde

2 c. à café (10g)

#### pain

4 tranche (128g)

#### roast beef tranché (charcuterie)

1/2 livres (227g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

### Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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

3 tasse, haché (120g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

1/3 livres (151g)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **thym séché**

1/3 c. à café, moulu (0g)

#### **miel**

1/3 c. à soupe (7g)

#### **moutarde brune**

1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

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

2/3 livres (303g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **thym séché**

2/3 c. à café, moulu (1g)

#### **miel**

2/3 c. à soupe (14g)

#### **moutarde brune**

1 c. à soupe (15g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

### Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Pois mange-tout surgelés**

2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

#### **Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.



## Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### patates douces, coupé en quartiers

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

#### huile

3/8 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

### patates douces, coupé en quartiers

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

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bretzels

138 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### bretzels durs salés

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

### bretzels durs salés

2 1/2 oz (71g)

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

## Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**

1 c. à café (7g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

**miel**

2 c. à café (14g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

## 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.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

### Bœuf séché (jerky)

73 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jerky de bœuf**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**jerky de bœuf**  
2 oz (57g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 3 repas :

**pêche**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

---

### 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 3 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

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.

### Rôti de bœuf

330 kcal ● 44g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**rôti de bœuf (top round)**  
1/4 rôti (190g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**rôti de bœuf (top round)**  
1/2 rôti (379g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
5 1/3 tasse (768g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Blanc de poulet au balsamique

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**mélange d'épices italien**  
1/2 c. à café (2g)

**huile**  
2 c. à café (mL)

**vinaigrette balsamique**  
4 c. à s. (mL)

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 livres (454g)

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.



## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Côtelettes de porc assaisonnées grillées

1 1/2 côtelette(s) - 350 kcal ● 59g protéine ● 12g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

#### **sauge**

1/8 c. à café (0g)

#### **côte de porc, avec os**

1 1/2 morceau (267g)

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

1/8 c. à café (0g)

#### **sel assaisonné**

1/8 c. à café (1g)

#### **romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

#### **thym séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

#### **sauce soja (tamari)**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **sauge**

1/8 c. à café (0g)

#### **côte de porc, avec os**

3 morceau (534g)

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

1/8 c. à café (0g)

#### **sel assaisonné**

1/4 c. à café (2g)

#### **romarin séché**

1/2 c. à café (1g)

#### **thym séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

#### **sauce soja (tamari)**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf les côtelettes et fouettez bien.
2. Badigeonnez le mélange sur les côtelettes et procédez de l'une des façons suivantes :
3. GRILL : Saisissez-les des deux côtés puis poursuivez la cuisson à feu plus doux pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites, en badigeonnant occasionnellement avec la sauce.
4. OU GRIL (BROIL) : Placez les côtelettes sur une grille à 5" de la source de chaleur et faites griller environ 12 minutes par côté ou jusqu'à cuisson.

### Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### tomates, coupé en dés

3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(46g)

### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

### sel

1/6 c. à café (1g)

### poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

### huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

### avocats, coupé en dés

3/8 avocat(s) (75g)

### jus de citron vert

3/4 c. à soupe (mL)

### oignon

3/4 c. à s., haché (11g)

Pour les 2 repas :

### tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(92g)

### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

### sel

3/8 c. à café (2g)

### poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

### huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

### avocats, coupé en dés

3/4 avocat(s) (151g)

### jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

### oignon

1 1/2 c. à s., haché (23g)

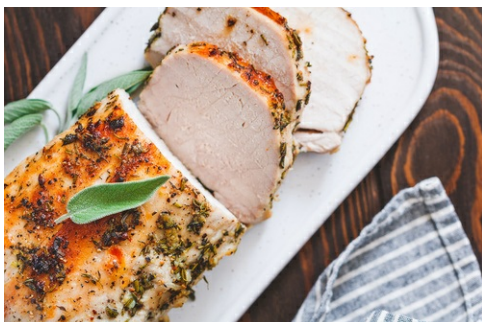
1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Filet de porc

6 oz - 176 kcal ● 36g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

### filet de porc, cru

6 oz (170g)

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

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1 2/3 tasse(s) (399mL)

**lentilles crues, rincé**

6 2/3 c. à s. (80g)

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.
-