

# Meal Plan - Plan alimentaire riche en protéines de 1 700 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** 1740 kcal ● 183g protéine (42%) ● 69g lipides (36%) ● 70g glucides (16%) ● 27g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

310 kcal, 22g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



**Bol petit-déjeuner aux saucisses de poulet et blancs d'œufs**

234 kcal



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal

## Collations

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

## Déjeuner

555 kcal, 69g de protéines, 39g glucides nets, 10g de lipides



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



**Lentilles**  
260 kcal

## Dîner

590 kcal, 77g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
212 kcal



**Poitrine de poulet marinée**  
10 2/3 oz- 377 kcal

**Day 2** 1740 kcal ● 183g protéine (42%) ● 69g lipides (36%) ● 70g glucides (16%) ● 27g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

310 kcal, 22g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



**Bol petit-déjeuner aux saucisses de poulet et blancs d'œufs**

234 kcal



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal

## Collations

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

## Déjeuner

555 kcal, 69g de protéines, 39g glucides nets, 10g de lipides



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



**Lentilles**  
260 kcal

## Dîner

590 kcal, 77g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
212 kcal



**Poitrine de poulet marinée**  
10 2/3 oz- 377 kcal

## Day 3

1747 kcal ● 150g protéine (34%) ● 86g lipides (44%) ● 70g glucides (16%) ● 23g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 30g de protéines, 33g glucides nets, 8g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
145 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**  
61 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal

### Collations

250 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 13g de lipides



**Compote de pommes**  
57 kcal



**Pepperoni de dinde**  
18 2/3 tranche(s)- 80 kcal



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

### Déjeuner

570 kcal, 47g de protéines, 4g glucides nets, 38g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
119 kcal



**Cuisses de poulet farcies au fromage bleu**  
1 cuisse- 452 kcal

### Dîner

585 kcal, 59g de protéines, 17g glucides nets, 27g de lipides



**Pois mange-tout**  
123 kcal



**Poulet au ranch**  
8 once(s)- 461 kcal

## Day 4

1692 kcal ● 164g protéine (39%) ● 69g lipides (37%) ● 78g glucides (18%) ● 25g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 30g de protéines, 33g glucides nets, 8g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
145 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**  
61 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal

### Collations

250 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 13g de lipides



**Compote de pommes**  
57 kcal



**Pepperoni de dinde**  
18 2/3 tranche(s)- 80 kcal



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

### Déjeuner

515 kcal, 60g de protéines, 12g glucides nets, 21g de lipides



**Poulet en croûte de houmous**  
8 oz- 313 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
204 kcal

### Dîner

585 kcal, 59g de protéines, 17g glucides nets, 27g de lipides



**Pois mange-tout**  
123 kcal



**Poulet au ranch**  
8 once(s)- 461 kcal

## Day 5

1752 kcal ● 155g protéine (35%) ● 80g lipides (41%) ● 82g glucides (19%) ● 22g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 19g de protéines, 11g glucides nets, 21g de lipides



#### Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



#### Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

190 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 2g de lipides



#### Fraises

1 1/4 tasse(s)- 65 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Déjeuner

620 kcal, 52g de protéines, 38g glucides nets, 26g de lipides



#### Salade grecque simple au concombre

211 kcal



#### Hachis Parmentier

409 kcal

### Dîner

610 kcal, 69g de protéines, 8g glucides nets, 31g de lipides



#### Poitrine de poulet simple

10 oz- 397 kcal



#### Pois mange-tout au beurre

214 kcal

## Day 6

1740 kcal ● 157g protéine (36%) ● 75g lipides (39%) ● 89g glucides (21%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 19g de protéines, 11g glucides nets, 21g de lipides



#### Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



#### Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Déjeuner

620 kcal, 52g de protéines, 38g glucides nets, 26g de lipides



#### Salade grecque simple au concombre

211 kcal



#### Hachis Parmentier

409 kcal

### Dîner

600 kcal, 70g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



#### Salade bowl poulet, betterave & carotte

599 kcal

### Collations

190 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 2g de lipides



#### Fraises

1 1/4 tasse(s)- 65 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

# Day 7

1714 kcal ● 151g protéine (35%) ● 88g lipides (46%) ● 57g glucides (13%) ● 22g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

330 kcal, 19g de protéines, 11g glucides nets, 21g de lipides



### Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



### Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal



### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

## Collations

190 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 2g de lipides



### Fraises

1 1/4 tasse(s)- 65 kcal



### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

## Déjeuner

595 kcal, 46g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides



### Cuisses de poulet au four

6 oz- 385 kcal



### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal

## Dîner

600 kcal, 70g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



### Salade bowl poulet, betterave & carotte

599 kcal

# Liste de courses



## Collations

- barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- blancs d'œufs  
1 tasse (243g)
- lait entier  
2 1/2 tasse(s) (631mL)
- fromage bleu  
1/2 oz (14g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/2 tasse (339g)
- yaourt grec écrémé nature  
3/4 tasse (210g)
- beurre  
1/4 bâtonnet (25g)

## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
6 gousse(s) (18g)
- blettes  
1 3/4 lb (775g)
- tomates  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
- Pois mange-tout surgelés  
7 tasse (1008g)
- concombre  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
- oignon rouge  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- pommes de terre  
1/2 livres (227g)
- concentré de tomate  
1/2 c. à soupe (8g)
- carottes  
2 1/3 moyen (142g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
2/3 livres (302g)
- Brocoli surgelé  
3 tasse (273g)

## Épices et herbes

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
6 lb (2597g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3/4 lb (340g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- compote de pommes  
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- fraises  
3 3/4 tasse, entière (540g)
- jus de citron  
3/4 c. à soupe (mL)
- framboises  
2 1/4 tasse (277g)

## Autre

- Saucisse de petit-déjeuner au poulet  
4 morceau(s) (120g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- mélange pour sauce ranch  
1/2 sachet (28 g) (14g)

## Boissons

- eau  
4 tasse(s) (958mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
3/4 tasse (144g)
- houmous  
2 c. à s. (31g)

## Confiseries

- sucre  
1 1/3 c. à soupe (17g)
- miel  
6 c. à café (42g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- quick oats  
2/3 tasse (53g)

- sel  
5 g (5g)
- poivre citronné  
1 c. à soupe (7g)
- cannelle  
1 1/3 c. à café (3g)
- paprika  
1/4 c. à café (1g)
- thym séché  
1 1/2 g (2g)
- poivre noir  
3 3/4 trait (0g)
- vinaigre de vin rouge  
1 1/2 c. à café (mL)
- aneth séché  
1 1/2 c. à café (2g)

### Graisses et huiles

- huile  
1/4 livres (mL)
- sauce marinade  
2/3 tasse (mL)
- huile d'olive  
2 oz (mL)
- vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)

### Saucisses et charcuterie

- Pepperoni de dinde  
37 1/3 tranches (66g)

### Produits à base de noix et de graines

- amandes  
4 c. à s., entière (36g)

### Céréales et pâtes

- féculle de maïs  
1/2 c. à soupe (4g)

### Soupes, sauces et jus

- sauce Worcestershire  
1 c. à café (mL)
- bouillon de légumes  
1/2 tasse(s) (mL)
- vinaigre de cidre de pomme  
1 1/3 c. à thé (mL)

### Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
3/4 livres (340g)

### Produits de porc

- bacon  
12 tranche(s) (120g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol petit-déjeuner aux saucisses de poulet et blancs d'œufs

234 kcal ● 18g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**tomates, coupé en deux**

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

**Saucisse de petit-déjeuner au poulet**

2 morceau(s) (60g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**blancs d'œufs**

4 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**Saucisse de petit-déjeuner au poulet**

4 morceau(s) (120g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

1. Cuisez les saucisses de poulet selon les instructions du paquet. Coupez-les en morceaux et réservez.
2. Ajoutez de l'huile dans une poêle à feu doux. Versez les blancs d'œufs et brouillez-les jusqu'à ce qu'ils deviennent opaques et fermes.
3. Transférez les blancs d'œufs dans un bol et ajoutez les saucisses de poulet, les tomates et l'avocat. Assaisonnez avec une pincée de sel/poivre et servez.

## Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

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

145 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**cannelle**

2/3 c. à café (2g)

**sucré**

2/3 c. à soupe (9g)

**quick oats**

1/3 tasse (27g)

Pour les 2 repas :

**eau**

1 tasse(s) (240mL)

**cannelle**

1 1/3 c. à café (3g)

**sucré**

1 1/3 c. à soupe (17g)

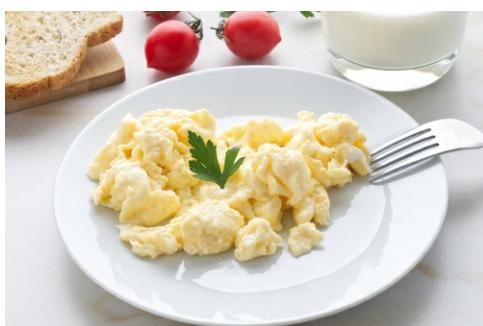
**quick oats**

2/3 tasse (53g)

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.

### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

4 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

### 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**framboises**  
3/4 tasse (92g)

Pour les 3 repas :  
**framboises**  
2 1/4 tasse (277g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Bacon

4 tranche(s) - 202 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**bacon**  
4 tranche(s) (40g)

Pour les 3 repas :  
**bacon**  
12 tranche(s) (120g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :
2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.
3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.
4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Blanc de poulet au citron et poivre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**poivre citronné**

1 c. à soupe (7g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

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.

## Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

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.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**blettes**  
3/8 lb (170g)

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.

---

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 cuisse - 452 kcal ● 41g protéine ● 32g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 1 cuisse portions

**paprika**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**fromage bleu**

1/2 oz (14g)

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
  2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
  3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
  4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.
-

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Poulet en croûte de houmous

8 oz - 313 kcal ● 53g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 8 oz portions

**paprika**

1/8 c. à café (0g)

**houmous**

2 c. à s. (31g)

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

1/2 livres (227g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Séchez le poulet avec du papier absorbant et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Placez le poulet sur une plaque recouverte de papier cuisson. Étalez du houmous sur le dessus du poulet jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé. Saupoudrez de paprika sur le houmous.
4. Enfournez environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Servez.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



**huile d'olive**

2 1/2 c. à café (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

1 2/3 tasse (240g)

**sel**

1 1/4 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/4 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **concombre, coupé en demi-lunes**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

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

3/4 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre de vin rouge**

3/4 c. à café (mL)

#### **aneth séché**

3/4 c. à café (1g)

#### **jus de citron**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **yaourt grec écrémé nature**

6 c. à s. (105g)

#### **oignon rouge, coupé en fines**

#### **tranches**

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

Pour les 2 repas :

#### **concombre, coupé en demi-lunes**

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

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

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre de vin rouge**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **aneth séché**

1 1/2 c. à café (2g)

#### **jus de citron**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **yaourt grec écrémé nature**

3/4 tasse (210g)

#### **oignon rouge, coupé en fines tranches**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

### Hachis Parmentier

409 kcal ● 39g protéine ● 16g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**pommes de terre, épluché et coupé en quartiers**

4 oz (113g)

**farine de maïs**

1/4 c. à soupe (2g)

**thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**sauce Worcestershire**

1/2 c. à café (mL)

**bouillon de légumes**

1/4 tasse(s) (mL)

**concentré de tomate**

1/4 c. à soupe (4g)

**ail, haché finement**

1/2 gousse(s) (2g)

**carottes, coupé en dés**

1/2 moyen (31g)

**bœuf haché (93% maigre)**

6 oz (170g)

**beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

**lait entier**

1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 2 repas :

**oignon, coupé en dés**

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

**pommes de terre, épluché et coupé en quartiers**

1/2 livres (227g)

**farine de maïs**

1/2 c. à soupe (4g)

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**sauce Worcestershire**

1 c. à café (mL)

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**concentré de tomate**

1/2 c. à soupe (8g)

**ail, haché finement**

1 gousse(s) (3g)

**carottes, coupé en dés**

1 moyen (61g)

**bœuf haché (93% maigre)**

3/4 livres (340g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**lait entier**

1/8 tasse(s) (30mL)

1. Plonger les pommes de terre dans de l'eau et porter à ébullition jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette, 10 à 20 minutes. Égoutter et écraser avec le lait, le beurre et un peu de sel et de poivre. Réserver.
2. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
3. Fouetter la féculle de maïs avec le bouillon dans un petit bol. Réserver.
4. Sauter le bœuf haché dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une assiette.
5. Ajouter les oignons, l'ail et les carottes dans la poêle. Cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Réduire le feu à moyen et ajouter la pâte de tomate. Remuer et cuire 1 à 2 minutes.
7. Remettre le bœuf dans la poêle et ajouter le mélange de bouillon, la sauce Worcestershire, le thym et un peu de sel et de poivre. Laisser mijoter 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
8. Transférer le mélange de viande dans un petit plat allant au four. Déposer la purée par-dessus pour former une couche uniforme.
9. Cuire au four 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et que la garniture bouillonne. Laisser reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal ● 38g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**thym séché**

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

6 oz (170g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

3 tasse (273g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

## Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Pepperoni de dinde

18 2/3 tranche(s) - 80 kcal ● 10g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pepperoni de dinde**  
18 2/3 tranches (33g)

Pour les 2 repas :

**Pepperoni de dinde**  
37 1/3 tranches (66g)

1. Bon appétit.

## 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Fraises

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fraises**  
1 1/4 tasse, entière (180g)

Pour les 3 repas :

**fraises**  
3 3/4 tasse, entière (540g)

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

### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

Pour les 3 repas :

**miel**

6 c. à café (42g)

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

1 1/2 tasse (339g)

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

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chou cavalier (collard) à l'ail

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**blettes**

2/3 lb (302g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

4 gousse(s) (12g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**blettes**

1 1/3 lb (605g)

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.

---

### Poitrine de poulet marinée

10 2/3 oz - 377 kcal ● 67g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce marinade**

1/3 tasse (mL)

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

2/3 lb (299g)

Pour les 2 repas :

**sauce marinade**

2/3 tasse (mL)

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

1 1/3 lb (597g)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

---

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**

2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**

4 tasse (576g)

---

### Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres

1. Préparez selon les instructions du paquet.



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange pour sauce ranch**

1/4 sachet (28 g) (7g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

**vinaigrette ranch**

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange pour sauce ranch**

1/2 sachet (28 g) (14g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

**vinaigrette ranch**

4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

---

## Dîner 3

Consommer les jour 5

---

### Poitrine de poulet simple

10 oz - 397 kcal  63g protéine  16g lipides  0g glucides  0g fibres



Donne 10 oz portions

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

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

5/8 lb (280g)

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.

---

### Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

599 kcal ● 70g protéine ● 27g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, finement tranché**  
2/3 moyen (41g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
2/3 lb (299g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**  
1/3 livres (151g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
2/3 c. à thé (mL)  
**thym séché**  
1/3 c. à café, feuilles (0g)  
**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, finement tranché**  
1 1/3 moyen (81g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1 1/3 lb (597g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**  
2/3 livres (302g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/3 c. à thé (mL)  
**thym séché**  
2/3 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
2 2/3 c. à soupe (mL)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.