

# Meal Plan - Plan alimentaire riche en protéines de 2200 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

2156 kcal ● 209g protéine (39%) ● 105g lipides (44%) ● 64g glucides (12%) ● 29g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 19g de lipides



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

300 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche- 162 kcal

### Déjeuner

720 kcal, 71g de protéines, 14g glucides nets, 37g de lipides



Salade de poulet à la salsa verte

718 kcal

### Dîner

800 kcal, 84g de protéines, 24g glucides nets, 38g de lipides



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Poivrons farcis façon taco

3 poivron(s) farci(s)- 731 kcal

## Day 2

2281 kcal ● 206g protéine (36%) ● 120g lipides (48%) ● 70g glucides (12%) ● 23g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 19g de lipides



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

300 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche- 162 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 67g de protéines, 20g glucides nets, 52g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



Saumon miel-moutarde

10 1/2 oz- 703 kcal

### Dîner

800 kcal, 84g de protéines, 24g glucides nets, 38g de lipides



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Poivrons farcis façon taco

3 poivron(s) farci(s)- 731 kcal

## Day 3

2187 kcal ● 197g protéine (36%) ● 91g lipides (38%) ● 111g glucides (20%) ● 33g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 19g de lipides



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

230 kcal, 18g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



Parfait mûres et granola

229 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 67g de protéines, 20g glucides nets, 52g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



Saumon miel-moutarde

10 1/2 oz- 703 kcal

### Dîner

780 kcal, 85g de protéines, 66g glucides nets, 12g de lipides



Chili blanc au poulet

780 kcal

## Day 4

2224 kcal ● 214g protéine (39%) ● 108g lipides (44%) ● 76g glucides (14%) ● 22g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

413 kcal

### Collations

230 kcal, 18g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



Parfait mûres et granola

229 kcal

### Déjeuner

850 kcal, 71g de protéines, 6g glucides nets, 57g de lipides



Brocoli au beurre

2 1/4 tasse(s)- 300 kcal



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal

### Dîner

730 kcal, 95g de protéines, 5g glucides nets, 34g de lipides



Poitrine de poulet simple

14 oz- 555 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s)- 175 kcal

## Day 5

2215 kcal ● 232g protéine (42%) ● 81g lipides (33%) ● 117g glucides (21%) ● 22g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

413 kcal

### Collations

275 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal

### Déjeuner

795 kcal, 87g de protéines, 32g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal



Poulet teriyaki

12 oz- 570 kcal

### Dîner

730 kcal, 95g de protéines, 5g glucides nets, 34g de lipides



Poitrine de poulet simple

14 oz- 555 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s)- 175 kcal

## Day 6

2158 kcal ● 213g protéine (40%) ● 96g lipides (40%) ● 86g glucides (16%) ● 24g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 34g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides



[Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges \(préparés la veille\) avec eau](#)

256 kcal



[Lait](#)

2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 79g de protéines, 9g glucides nets, 49g de lipides



[Brocoli au beurre](#)

2 1/3 tasse(s)- 311 kcal



[Poulet « Marry Me »](#)

505 kcal

### Collations

275 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 6g de lipides



[Cottage cheese et miel](#)

1/2 tasse(s)- 125 kcal



[Pêche](#)

1 pêche(s)- 66 kcal



[Bâtonnets de poivron et houmous](#)

85 kcal

### Dîner

710 kcal, 81g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)

237 kcal



[Blanc de poulet au balsamique](#)

12 oz- 473 kcal

## Day 7

2158 kcal ● 213g protéine (40%) ● 96g lipides (40%) ● 86g glucides (16%) ● 24g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 34g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides



[Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges \(préparés la veille\) avec eau](#)

256 kcal



[Lait](#)

2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 79g de protéines, 9g glucides nets, 49g de lipides



[Brocoli au beurre](#)

2 1/3 tasse(s)- 311 kcal



[Poulet « Marry Me »](#)

505 kcal

### Collations

275 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 6g de lipides



[Cottage cheese et miel](#)

1/2 tasse(s)- 125 kcal



[Pêche](#)

1 pêche(s)- 66 kcal



[Bâtonnets de poivron et houmous](#)

85 kcal

### Dîner

710 kcal, 81g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)

237 kcal



[Blanc de poulet au balsamique](#)

12 oz- 473 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (295g)
- concombre  
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- oignon rouge  
1/2 petit (35g)
- poivron  
4 grand (623g)
- purée de tomates  
3/4 tasse (188g)
- Brocoli surgelé  
16 tasse (1448g)
- Ail  
3 gousse(s) (9g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
1/2 livres (mL)
- huile  
2 2/3 oz (mL)
- huile d'olive  
12 1/2 c. à café (mL)
- vinaigrette balsamique  
6 c. à s. (mL)

## Produits laitiers et œufs

- fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (64g)
- yaourt grec faible en gras  
1 1/2 tasse (385g)
- lait entier  
3 3/4 tasse(s) (900mL)
- œufs  
6 grand (300g)
- fromage de chèvre  
4 c. à soupe (56g)
- beurre  
7 c. à soupe (98g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/2 tasse (339g)
- parmesan  
1/3 tasse (33g)

## Épices et herbes

- mélange d'assaisonnement pour tacos  
3 c. à café (9g)
- cumin moulu  
2 1/4 c. à café (5g)
- sel  
10 trait (4g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
4 1/2 tranches (113g)
- pêche  
5 moyen (6,5 cm diam.) (735g)
- mûres  
1/2 tasse (72g)
- jus de citron vert  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

- poudre de cacao  
1 1/2 c. à soupe (9g)
- mélange de jeunes pousses  
17 1/4 tasse (518g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- sauce teriyaki  
6 c. à s. (mL)
- baies mélangées surgelées  
1 tasse (136g)
- mélange d'épices italien  
2 c. à café (7g)
- Half-and-half (mélange lait/crème)  
1/3 tasse (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de chia  
3 c. à soupe (43g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
3 c. à soupe (22g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots noirs  
3 c. à s. (45g)
- haricots Great Northern en conserve  
3/4 boîte (~425 g) (319g)
- houmous  
1/2 tasse (122g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
6 1/2 lb (2908g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
3/4 lb (340g)

## Soupes, sauces et jus

- salsa verte  
1/2 pot (450 g) (216g)
- bouillon de poulet (prêt à servir)  
2 1/4 tasse(s) (mL)

- poivre noir  
8 trait (1g)
- moutarde de Dijon  
3 1/2 c. à soupe (53g)
- thym séché  
3/8 c. à café, feuilles (0g)
- poudre d'oignon  
1/3 c. à café (1g)
- paprika  
1/3 c. à café (1g)

### Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
1 1/2 livres (680g)

### Boissons

- poudre de protéine  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (75g)
- eau  
1 1/2 tasse(s) (359mL)
- poudre de protéine, vanille  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

- bouillon de légumes  
2/3 tasse(s) (mL)

### Confiseries

- miel  
2 3/4 oz (79g)

### Produits de poissons et fruits de mer

- saumon  
3 1/2 filet(s) (170 g chacun) (595g)

### Céréales pour le petit-déjeuner

- granola  
1/2 tasse (45g)
  - céréales du petit-déjeuner  
3 1/3 portion (100g)
  - flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
2/3 tasse(s) (54g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

#### yaourt grec faible en gras

2 c. à s. (35g)

#### avocats

1/2 tranches (13g)

#### poudre de cacao

1/2 c. à soupe (3g)

#### lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

#### graines de chia

1 c. à soupe (14g)

Pour les 3 repas :

#### poudre de protéine

3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

#### yaourt grec faible en gras

6 c. à s. (105g)

#### avocats

1 1/2 tranches (38g)

#### poudre de cacao

1 1/2 c. à soupe (9g)

#### lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

#### graines de chia

3 c. à soupe (43g)

- Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.  
Couvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.  
Servez et dégustez.

### Œufs bouillis

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

- 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.
- Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
- 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.
- Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

413 kcal ● 31g protéine ● 9g lipides ● 48g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### poudre de protéine

5/6 boules (1/3 tasse chacun) (26g)

#### lait entier

5/6 tasse(s) (200mL)

#### céréales du petit-déjeuner

1 2/3 portion (50g)

Pour les 2 repas :

#### poudre de protéine

1 2/3 boules (1/3 tasse chacun) (52g)

#### lait entier

1 2/3 tasse(s) (400mL)

#### céréales du petit-déjeuner

3 1/3 portion (100g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### eau

3/4 tasse(s) (180mL)

#### poudre de protéine, vanille

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

#### flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/3 tasse(s) (27g)

#### baies mélangées surgelées

1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

#### eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

#### poudre de protéine, vanille

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

#### flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

2/3 tasse(s) (54g)

#### baies mélangées surgelées

1 tasse (136g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures. 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 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade de poulet à la salsa verte

718 kcal ● 71g protéine ● 37g lipides ● 14g glucides ● 12g fibres



**avocats, tranché**  
3 tranches (75g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
3 c. à s. (45g)  
**tomates, haché**  
3/4 tomate Roma (60g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (255g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
3 c. à soupe (22g)  
**cumin moulu**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**salsa verde**  
1 1/2 c. à soupe (24g)

1. Frottez le poulet avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Faites-le frire dans une poêle ou une poêle-gril pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit mais encore moelleux. Retirez le poulet de la poêle pour le laisser refroidir.
2. Ajoutez les haricots noirs dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
3. Quand le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
4. Ajoutez les jeunes pousses dans un bol et disposez le poulet, les haricots, l'avocat et les tomates par-dessus. Mélangez doucement la salade. Parsemez de graines de courge et de salsa verte. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)

### Saumon miel-moutarde

10 1/2 oz - 703 kcal ● 62g protéine ● 43g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

7/8 gousse (3g)

**huile d'olive**

1 3/4 c. à café (mL)

**miel**

7/8 c. à soupe (18g)

**moutarde de Dijon**

1 3/4 c. à soupe (26g)

**saumon**

1 3/4 filet(s) (170 g chacun) (298g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

1 3/4 gousse (5g)

**huile d'olive**

3 1/2 c. à café (mL)

**miel**

1 3/4 c. à soupe (37g)

**moutarde de Dijon**

3 1/2 c. à soupe (53g)

**saumon**

3 1/2 filet(s) (170 g chacun) (595g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Brocoli au beurre

2 1/4 tasse(s) - 300 kcal ● 7g protéine ● 26g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

**beurre**

2 1/4 c. à soupe (32g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 1/4 tasse (205g)

**sel**

1 trait (0g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.

2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

---

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal ● 65g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**cuisse de poulet sans peau et désossées**  
3/4 lb (340g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)

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

### Poulet teriyaki

12 oz - 570 kcal ● 82g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**sauce teriyaki**  
6 c. à s. (mL)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
3/4 lb (336g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli au beurre

2 1/3 tasse(s) - 311 kcal ● 7g protéine ● 27g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**beurre**

2 1/3 c. à soupe (33g)

**poivre noir**

1 1/6 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 1/3 tasse (212g)

**sel**

1 1/6 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

4 2/3 c. à soupe (66g)

**poivre noir**

2 1/3 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

4 2/3 tasse (425g)

**sel**

2 1/3 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### Poulet « Marry Me »

505 kcal ● 72g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**poudre d'oignon**

1/6 c. à café (0g)

**paprika**

1/6 c. à café (0g)

**mélange d'épices italien**

2/3 c. à café (2g)

**parmesan**

2 2/3 c. à s. (17g)

**Half-and-half (mélange lait/crème)**

1/6 tasse (mL)

**bouillon de légumes**

1/3 tasse(s) (mL)

**Ail, haché**

2/3 gousse(s) (2g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

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

2/3 lb (299g)

Pour les 2 repas :

**poudre d'oignon**

1/3 c. à café (1g)

**paprika**

1/3 c. à café (1g)

**mélange d'épices italien**

1 1/3 c. à café (5g)

**parmesan**

1/3 tasse (33g)

**Half-and-half (mélange lait/crème)**

1/3 tasse (mL)

**bouillon de légumes**

2/3 tasse(s) (mL)

**Ail, haché**

1 1/3 gousse(s) (4g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

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

1 1/3 lb (597g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet de sel et de poivre des deux côtés.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 5-6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Transférez le poulet sur une assiette et réservez.
3. Dans la même poêle, ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute, jusqu'à ce qu'il dégage son parfum.
4. Incorporez le bouillon en grattant les sucs au fond de la poêle.
5. Ajoutez la moitié-moitié (half & half), le parmesan, les herbes italiennes, le paprika et la poudre d'oignon. Laissez mijoter à découvert 3-4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
6. Remettez le poulet dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires, puis servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche - 162 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### sel

1 trait (0g)

#### fromage de chèvre

2 c. à soupe (28g)

#### pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (143g)

Pour les 2 repas :

#### sel

2 trait (1g)

#### fromage de chèvre

4 c. à soupe (56g)

#### pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (285g)

1. Coupez la pêche de haut en bas en fines lamelles.

2. Mettez du fromage de chèvre et une pincée de sel (le sel de mer est préférable, mais tout type conviendra) entre deux lamelles de pêche pour former un mini-sandwich. Servez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Parfait mûres et granola

229 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### mûres, grossièrement haché

4 c. à s. (36g)

#### granola

4 c. à s. (23g)

#### yaourt grec faible en gras

1/2 tasse (140g)

Pour les 2 repas :

#### mûres, grossièrement haché

1/2 tasse (72g)

#### granola

1/2 tasse (45g)

#### yaourt grec faible en gras

1 tasse (280g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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.

### 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.

### Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### poivron

1/2 moyen (60g)

#### houmous

2 1/2 c. à s. (41g)

Pour les 3 repas :

#### poivron

1 1/2 moyen (179g)

#### houmous

1/2 tasse (122g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché finement**

1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (62g)

**concombre, tranché finement**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

**vinaigrette**

1 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché finement**

1 entier moyen (~6,1 cm diam.) (123g)

**concombre, tranché finement**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Poivrons farcis façon taco

3 poivron(s) farci(s) - 731 kcal ● 82g protéine ● 35g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**fromage cheddar**

1/4 tasse, râpé (32g)

**poivron**

3 petit (222g)

**mélange d'assaisonnement pour tacos**

1 1/2 c. à café (4g)

**purée de tomates**

6 c. à s. (94g)

**bœuf haché (93% maigre)**

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

**fromage cheddar**

1/2 tasse, râpé (64g)

**poivron**

6 petit (444g)

**mélange d'assaisonnement pour tacos**

3 c. à café (9g)

**purée de tomates**

3/4 tasse (188g)

**bœuf haché (93% maigre)**

1 1/2 livres (680g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le haut des poivrons et retirez les graines. Réservez.
3. Dans une grande poêle, faites dorer le bœuf haché avec du sel et du poivre pendant 8 à 10 minutes.
4. Ajoutez la purée de tomate, l'assaisonnement à taco et un petit filet d'eau. Laissez mijoter 2 à 4 minutes puis coupez le feu. Incorporez environ la moitié du fromage.
5. Remplissez les poivrons de la préparation taco. Garnissez avec le reste du fromage.
6. Enfournez 20 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Chili blanc au poulet

780 kcal ● 85g protéine ● 12g lipides ● 66g glucides ● 16g fibres



**haricots Great Northern en conserve, égoutté**

3/4 boîte (~425 g) (319g)

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

1/2 livres (255g)

**salsa verte**

3/4 tasse (192g)

**cumin moulu**

3/4 c. à café (2g)

**bouillon de poulet (prêt à servir)**

2 1/4 tasse(s) (mL)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effilocher le poulet.
3. Dans une nouvelle casserole, ajouter le bouillon, le poulet, les haricots, la salsa et le cumin à feu moyen-vif et remuer.
4. Laisser cuire environ 5 minutes. Servir.
5. \*Méthode en mijoteuse : ajouter tous les ingrédients (y compris le poulet cru) dans la mijoteuse. Cuire à basse température 6-8 heures, ou à haute température 3-4 heures. Une fois cuit, effilocher le poulet à la fourchette et servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poitrine de poulet simple

14 oz - 555 kcal ● 88g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile**

7/8 c. à soupe (mL)

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

7/8 lb (392g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

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

1 3/4 lb (784g)

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.

## Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
2 1/2 tasse (228g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
5 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
5 tasse (455g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
5 1/4 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
5 1/4 tasse (158g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
10 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
10 1/2 tasse (315g)

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

### Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à s. (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**vinaigrette balsamique**  
6 c. à s. (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)

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.