

# Meal Plan - Plan alimentaire riche en protéines de 2 300 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

2283 kcal ● 202g protéine (35%) ● 96g lipides (38%) ● 121g glucides (21%) ● 32g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 29g de protéines, 3g glucides nets, 33g de lipides



**Omelette chili et fromage**  
433 kcal

### Collations

300 kcal, 7g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



**Carottes et houmous**  
164 kcal



**Pop-corn**  
3 1/3 tasses- 134 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 95g de protéines, 46g glucides nets, 23g de lipides



**Couscous**  
151 kcal



**Légumes mélangés**  
1 1/4 tasse(s)- 121 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
13 1/3 oz- 529 kcal

### Dîner

750 kcal, 71g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



**Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive**  
108 kcal



**Lentilles**  
260 kcal



**Cuisses de poulet simples**  
9 oz- 383 kcal

## Day 2

2283 kcal ● 202g protéine (35%) ● 96g lipides (38%) ● 121g glucides (21%) ● 32g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 29g de protéines, 3g glucides nets, 33g de lipides



Omelette chili et fromage  
433 kcal

### Collations

300 kcal, 7g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Carottes et houmous  
164 kcal



Pop-corn  
3 1/3 tasses- 134 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 95g de protéines, 46g glucides nets, 23g de lipides



Couscous  
151 kcal



Légumes mélangés  
1 1/4 tasse(s)- 121 kcal



Poitrine de poulet simple  
13 1/3 oz- 529 kcal

### Dîner

750 kcal, 71g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive  
108 kcal



Lentilles  
260 kcal



Cuisses de poulet simples  
9 oz- 383 kcal

## Day 3

2341 kcal ● 203g protéine (35%) ● 105g lipides (40%) ● 118g glucides (20%) ● 29g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 33g de protéines, 9g glucides nets, 22g de lipides



Œuf dans une aubergine  
241 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

### Collations

315 kcal, 21g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



Barre protéinée  
1 barre- 245 kcal



Crackers  
4 biscuit(s) salé(s)- 68 kcal

### Déjeuner

865 kcal, 73g de protéines, 13g glucides nets, 53g de lipides



Ailes de poulet à l'indienne  
18 2/3 oz- 770 kcal



Légumes mélangés  
1 tasse(s)- 97 kcal

### Dîner

780 kcal, 76g de protéines, 60g glucides nets, 22g de lipides



Sauté de poulet et légumes  
537 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
121 kcal



Riz au bouillon d'os  
123 kcal

## Day 4

2302 kcal ● 226g protéine (39%) ● 96g lipides (37%) ● 106g glucides (18%) ● 28g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 33g de protéines, 9g glucides nets, 22g de lipides



**Ceuf dans une aubergine**

241 kcal



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal

### Collations

315 kcal, 21g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



**Barre protéinée**

1 barre- 245 kcal



**Crackers**

4 biscuit(s) salé(s)- 68 kcal

### Déjeuner

855 kcal, 87g de protéines, 24g glucides nets, 41g de lipides



**Poulet au ranch**

12 once(s)- 691 kcal



**Pois mange-tout**

164 kcal

### Dîner

755 kcal, 85g de protéines, 38g glucides nets, 26g de lipides



**Lentilles**

260 kcal



**Cabillaud rôti simple**

13 1/3 oz- 495 kcal

## Day 5

2323 kcal ● 218g protéine (37%) ● 90g lipides (35%) ● 119g glucides (21%) ● 41g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



**Pêche**

2 pêche(s)- 132 kcal



**Œufs brouillés crémeux**

182 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

315 kcal, 21g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



**Barre protéinée**

1 barre- 245 kcal



**Crackers**

4 biscuit(s) salé(s)- 68 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 86g de protéines, 29g glucides nets, 30g de lipides



**Pois mange-tout**

164 kcal



**Rôti de porc en mijoteuse**

608 kcal

### Dîner

840 kcal, 88g de protéines, 28g glucides nets, 33g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**

12 oz- 599 kcal



**Salade composée**

242 kcal

## Day 6

2326 kcal ● 218g protéine (37%) ● 99g lipides (38%) ● 114g glucides (20%) ● 28g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

375 kcal, 31g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 86g de protéines, 29g glucides nets, 30g de lipides



Pois mange-tout

164 kcal



Rôti de porc en mijoteuse

608 kcal

### Dîner

785 kcal, 79g de protéines, 41g glucides nets, 30g de lipides



Brocoli

3 tasse(s)- 87 kcal



Côtelettes de porc au miel et à l'ail

11 oz- 695 kcal

## Day 7

2383 kcal ● 202g protéine (34%) ● 105g lipides (40%) ● 135g glucides (23%) ● 24g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

375 kcal, 31g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Déjeuner

830 kcal, 69g de protéines, 50g glucides nets, 35g de lipides



Lentilles

260 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde

1 1/3 cuisse(s)- 569 kcal

### Dîner

785 kcal, 79g de protéines, 41g glucides nets, 30g de lipides



Brocoli

3 tasse(s)- 87 kcal



Côtelettes de porc au miel et à l'ail

11 oz- 695 kcal

## Graisses et huiles

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

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ haricots lima, surgelés  
1/2 paquet (284 g) (142g)
- ☐ mini carottes  
32 moyen (320g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 1/2 livres (686g)
- ☐ aubergine  
4 tranche(s) 2,5 cm (240g)
- ☐ tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (363g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
8 tasse (1152g)
- ☐ carottes  
1 petit (14 cm de long) (50g)
- ☐ concombre  
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ oignon rouge  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ laitue romaine  
1 cœurs (500g)
- ☐ Ail  
4 2/3 gousse(s) (14g)
- ☐ Brocoli surgelé  
6 tasse (546g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
3 c. à café (17g)
- ☐ poivre noir  
2 1/2 g (2g)
- ☐ coriandre moulue  
2 c. à café (4g)
- ☐ poudre de chili  
4 c. à café (11g)
- ☐ basilic frais  
1/4 oz (7g)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
18 oz (510g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 3/4 lb (1675g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues  
1 1/6 lb (530g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 1/3 cuisse (170 g chacune) (227g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
22 grand (1100g)
- ☐ fromage cheddar  
4 c. à s., râpé (28g)
- ☐ mozzarella fraîche  
1 oz (28g)
- ☐ lait entier  
1/6 tasse(s) (46mL)
- ☐ beurre  
3 c. à café (14g)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 tasse (226g)

## Autre

- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé  
6 2/3 tasse soufflée (73g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
3 barre (150g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
3 c. à s. (51g)
- ☐ bouillon d'os de poulet  
1/3 tasse(s) (mL)
- ☐ mélange pour sauce ranch  
3/8 sachet (28 g) (11g)

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
1/2 boîte (165 g) (82g)
- ☐ riz blanc à grain long  
2 3/4 c. à s. (31g)

## Produits de boulangerie

- ☐ curry en poudre  
1 3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ vinaigre balsamique  
2 c. à s. (mL)
- ☐ thym séché  
2/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ moutarde brune  
2/3 c. à soupe (10g)

## Boissons

- ☐ eau  
6 tasse(s) (1437mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1 1/2 tasse (288g)
- ☐ houmous  
8 c. à soupe (120g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1/4 livres (mL)

- ☐ crackers  
12 crackers (42g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue  
13 1/3 oz (378g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ olives vertes  
12 grand (53g)
- ☐ pêche  
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)

## Confiseries

- ☐ miel  
5 oz (140g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
2 c. à soupe (mL)

## Produits de porc

- ☐ longe de porc désossée  
1 1/2 lb (680g)
- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
22 oz (623g)

## Produits à base de noix et de graines

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

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Omelette chili et fromage

433 kcal ● 29g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs, battu

4 grand (200g)

#### fromage cheddar

2 c. à s., râpé (14g)

#### coriandre moulue

1 c. à café (2g)

#### poudre de chili

1 c. à café (3g)

#### huile d'olive

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### œufs, battu

8 grand (400g)

#### fromage cheddar

4 c. à s., râpé (28g)

#### coriandre moulue

2 c. à café (4g)

#### poudre de chili

2 c. à café (5g)

#### huile d'olive

4 c. à café (mL)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Œuf dans une aubergine

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### aubergine

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

Pour les 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

4 c. à café (mL)

#### aubergine

4 tranche(s) 2,5 cm (240g)

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

## 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

### Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 3 repas :

**pêche**  
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)

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

### Œufs brouillés crémeux

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





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1/8 tasse(s) (15mL)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**lait entier**  
1/6 tasse(s) (45mL)  
**beurre**  
3 c. à café (14g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**œufs**  
6 grand (300g)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## 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 3 repas :

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Couscous

151 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couscous instantané aromatisé**  
1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**  
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## Légumes mélangés

1 1/4 tasse(s) - 121 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**légumes mélangés surgelés**  
1 1/4 tasse (169g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
2 1/2 tasse (338g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
5/6 lb (373g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 2/3 lb (747g)

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.
-

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Ailes de poulet à l'indienne

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g protéine ● 52g lipides ● 0g glucides ● 6g fibres



Donne 18 2/3 oz portions

#### **curry en poudre**

1 3/4 c. à soupe (11g)

#### **sel**

1 1/6 c. à café (7g)

#### **ailes de poulet, avec peau, crues**

1 1/6 lb (530g)

#### **huile**

1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

### Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### **légumes mélangés surgelés**

1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Poulet au ranch

12 once(s) - 691 kcal ● 76g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 12 once(s) portions

#### **mélange pour sauce ranch**

3/8 sachet (28 g) (11g)

#### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

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

3/4 lb (336g)

#### **vinaigrette ranch**

3 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.

### Pois mange-tout

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



#### **Pois mange-tout surgelés**

2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Rôti de porc en mijoteuse

608 kcal ● 75g protéine ● 28g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**miel**  
1/2 c. à soupe (11g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à s. (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à s. (mL)  
**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**longe de porc désossée**  
3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**miel**  
1 c. à soupe (21g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à s. (mL)  
**vinaigre balsamique**  
2 c. à s. (mL)  
**bouillon de légumes**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**longe de porc désossée**  
1 1/2 lb (680g)

1. Dans le fond de la mijoteuse, mélangez le bouillon, le vinaigre balsamique, la sauce soja, le miel et l'ail. Ajoutez le filet de porc et retournez-le pour bien l'enrober.
2. Couvrez et faites cuire à basse température pendant 6-8 heures ou à haute température pendant 3-4 heures.
3. Tranchez ou effilochez le porc et nappez-le de sauce avant de servir.



## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Lentilles

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



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

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.

### Cuisses de poulet miel-moutarde

1 1/3 cuisse(s) - 569 kcal ● 51g protéine ● 35g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/3 cuisse(s) portions

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
1 1/3 cuisse (170 g chacune) (227g)  
**miel**  
2/3 c. à soupe (14g)  
**thym séché**  
2/3 c. à café, moulu (1g)  
**moutarde brune**  
2/3 c. à soupe (10g)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Carottes et houmous

164 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mini carottes

16 moyen (160g)

#### houmous

4 c. à soupe (60g)

Pour les 2 repas :

#### mini carottes

32 moyen (320g)

#### houmous

8 c. à soupe (120g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

### Pop-corn

3 1/3 tasses - 134 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Pop-corn, micro-ondable, salé

3 1/3 tasse soufflée (37g)

Pour les 2 repas :

#### Pop-corn, micro-ondable, salé

6 2/3 tasse soufflée (73g)

1. Suivez les instructions du paquet.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### barre protéinée (20 g de protéines)

1 barre (50g)

Pour les 3 repas :

#### barre protéinée (20 g de protéines)

3 barre (150g)

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

### Crackers



4 biscuit(s) salé(s) - 68 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**crackers**

4 crackers (14g)

Pour les 3 repas :

**crackers**

12 crackers (42g)

1. Dégustez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

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.

### 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 2 repas :

**miel**

4 c. à café (28g)

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

1 tasse (226g)

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

## Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **amandes**

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

### **amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

### **haricots lima, surgelés**

1/4 paquet (284 g) (71g)

### **sel**

1/8 c. à café (1g)

### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

### **huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

### **haricots lima, surgelés**

1/2 paquet (284 g) (142g)

### **sel**

1/4 c. à café (2g)

### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

## 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.

## Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal ● 48g protéine ● 21g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### huile

3/8 c. à soupe (mL)

### cuisses de poulet sans peau et désossées

1/2 livres (255g)

Pour les 2 repas :

### huile

3/4 c. à soupe (mL)

### cuisses de poulet sans peau et désossées

18 oz (510g)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

## Sauté de poulet et légumes

537 kcal ● 64g protéine ● 13g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



### poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés

1/2 lb (252g)

### huile, divisé

3/8 c. à soupe (mL)

### sel

1/6 c. à café (1g)

### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

### légumes mélangés surgelés

3/4 paquet 285 g (213g)

### sauce pour sauté (stir-fry sauce)

3 c. à s. (51g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de poulet et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le poulet et réservez.
2. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais bien chauds.
3. Remettez le poulet dans la poêle et mélangez.
4. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
6. Servez.

## Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



### tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)

### mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

### basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

### vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

## Riz au bouillon d'os

123 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



### riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

### bouillon d'os de poulet

1/3 tasse(s) (mL)

1. Dans une casserole avec un couvercle bien ajusté, portez le bouillon d'os à ébullition.
  2. Ajoutez le riz et remuez.
  3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop fort.
  4. Faites cuire 20 minutes.
  5. Ne soulevez pas le couvercle ! La vapeur emprisonnée à l'intérieur de la casserole permet au riz de cuire correctement.
  6. Retirez du feu, aérez le riz à la fourchette, assaisonnez de sel et de poivre au goût, et servez.
-



## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Lentilles

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



#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **eau**

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

#### **lentilles crues, rincé**

6 c. à s. (72g)

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.

### Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

#### **morue, crue**

13 1/3 oz (378g)

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

5 c. à c. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

#### **basilic frais, râpé**

12 feuilles (6g)

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

3/4 livres (340g)

#### **poudre de chili**

2 c. à café (5g)

#### **poivre noir**

4 trait (0g)

#### **olives vertes**

12 grand (53g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

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

2 c. à café (mL)

#### **tomates**

12 tomates cerises (204g)

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

### Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



#### **carottes, épluché et râpé ou tranché**

1 petit (14 cm de long) (50g)

#### **concombre, tranché ou coupé en dés**

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

#### **oignon rouge, tranché**

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

#### **vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

#### **tomates, coupé en dés**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

#### **laitue romaine, râpé**

1 cœurs (500g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli

3 tasse(s) - 87 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Brocoli surgelé**  
3 tasse (273g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
6 tasse (546g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Côtelettes de porc au miel et à l'ail

11 oz - 695 kcal ● 71g protéine ● 30g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**  
2 c. à soupe (39g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
2/3 livres (312g)

Pour les 2 repas :

**miel**  
3 2/3 c. à soupe (77g)  
**Ail, haché**  
3 2/3 gousse(s) (11g)  
**sauce soja (tamari)**  
3 2/3 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3 2/3 c. à café (mL)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
22 oz (623g)

1. Dans un petit bol, fouettez le miel, l'ail, la sauce soja, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre.
2. Placez les côtelettes de porc dans un plat peu profond et versez la marinade dessus, en veillant à bien les enrober. Si le temps le permet, couvrez et réfrigérez 30 minutes à toute la nuit pour faire mariner.
3. Retirez les côtelettes de la marinade en laissant l'excédent s'égoutter. Réservez la marinade pour plus tard.
4. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites cuire les côtelettes 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites. Retirez-les de la poêle et laissez-les reposer.
5. Dans la même poêle, versez la marinade réservée et laissez mijoter à feu moyen-vif 5 à 7 minutes, jusqu'à légère réduction.
6. Nappez les côtelettes de porc de la sauce et servez.