

# Meal Plan - Plan alimentaire de 120 g de protéines

[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

1498 kcal ● 132g protéine (35%) ● 76g lipides (45%) ● 50g glucides (13%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



[Yaourt grec allégé](#)

1 pot(s)- 155 kcal



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

185 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 10g de lipides



[Œufs bouillis](#)

2 œuf(s)- 139 kcal



[Kiwi](#)

1 kiwi- 47 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 52g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



[Tilapia au grill](#)

8 oz- 340 kcal



[Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive](#)

161 kcal

### Dîner

545 kcal, 51g de protéines, 7g glucides nets, 30g de lipides



[Salade de thon à l'avocat](#)

545 kcal

## Day 2

1498 kcal ● 132g protéine (35%) ● 76g lipides (45%) ● 50g glucides (13%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



[Yaourt grec allégé](#)

1 pot(s)- 155 kcal



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

185 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 10g de lipides



[Œufs bouillis](#)

2 œuf(s)- 139 kcal



[Kiwi](#)

1 kiwi- 47 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 52g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



[Tilapia au grill](#)

8 oz- 340 kcal



[Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive](#)

161 kcal

### Dîner

545 kcal, 51g de protéines, 7g glucides nets, 30g de lipides



[Salade de thon à l'avocat](#)

545 kcal


Day 3

1458 kcal 

136g protéine (37%) 53g lipides (32%) 94g glucides (26%) 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides


 **Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal

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

Collations


240 kcal, 17g de protéines, 35g glucides nets, 3g de lipides

 **Bretzels**  
110 kcal

 **Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

Déjeuner

500 kcal, 52g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides

 **Maïs et haricots de Lima sautés**  
119 kcal

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

Dîner

450 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 11g de lipides

 **Lentilles**  
174 kcal

 **Steak de thon poêlé simple**  
5 1/3 oz- 235 kcal

 **Pois mange-tout**  
41 kcal

Day 4


1472 kcal 

140g protéine (38%) 51g lipides (31%) 96g glucides (26%) 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 20g glucides nets, 11g de lipides


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

 **Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille**  
169 kcal

Collations


240 kcal, 17g de protéines, 35g glucides nets, 3g de lipides

 **Bretzels**  
110 kcal

 **Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

Déjeuner

500 kcal, 52g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides


 **Maïs et haricots de Lima sautés**  
119 kcal


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

Dîner

450 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 11g de lipides

 **Lentilles**  
174 kcal

 **Steak de thon poêlé simple**  
5 1/3 oz- 235 kcal

 **Pois mange-tout**  
41 kcal

## Day 5

1505 kcal ● 126g protéine (33%) ● 56g lipides (34%) ● 103g glucides (27%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 20g glucides nets, 11g de lipides



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



**Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille**  
169 kcal

### Collations

190 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 41g de protéines, 44g glucides nets, 17g de lipides



**Bol crevettes, pois mange-tout et riz au citron**  
408 kcal



**Salade tomate et avocat**  
117 kcal

### Dîner

510 kcal, 57g de protéines, 26g glucides nets, 18g de lipides



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



**Riz citronné au beurre**  
92 kcal



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

## Day 6

1489 kcal ● 124g protéine (33%) ● 52g lipides (32%) ● 113g glucides (30%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 tranche(s)- 133 kcal

### Collations

190 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 41g de protéines, 44g glucides nets, 17g de lipides



**Bol crevettes, pois mange-tout et riz au citron**  
408 kcal



**Salade tomate et avocat**  
117 kcal

### Dîner

510 kcal, 57g de protéines, 26g glucides nets, 18g de lipides



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



**Riz citronné au beurre**  
92 kcal



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

## Day 7

1409 kcal ● 125g protéine (36%) ● 70g lipides (45%) ● 54g glucides (15%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 tranche(s)- 133 kcal

### Collations

190 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 44g de protéines, 5g glucides nets, 29g de lipides



**Brocoli au beurre**  
2 tasse(s)- 267 kcal



**Poitrine de poulet marinée**  
6 oz- 212 kcal

### Dîner

475 kcal, 55g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



**Pois mange-tout au beurre**  
161 kcal



**Blanc de poulet au balsamique**  
8 oz- 316 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
4 grand (200g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ lait entier  
1/4 tasse(s) (60mL)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ beurre  
1/2 bâtonnet (53g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ kiwi  
5 fruit (345g)
- ☐ jus de citron vert  
1 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ jus de citron  
2 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (59g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (174g)
- ☐ haricots lima, surgelés  
1 paquet (284 g) (293g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
1 2/3 livres (766g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
1/2 tasse (68g)
- ☐ Brocoli surgelé  
2 tasse (182g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
2 1/2 boîte (430g)
- ☐ tilapia, cru  
1 lb (448g)
- ☐ steaks de thon jaune, crus  
2/3 livres (302g)
- ☐ crevettes crues  
3/4 lb (341g)

## Autre

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
10 c. à s., entière (89g)

## Graisses et huiles

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

## Boissons

- ☐ eau  
2 3/4 tasse(s) (659mL)
- ☐ café, infusé  
3 c. à soupe (44g)
- ☐ poudre de protéine  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1/2 tasse (96g)

## Collations

- ☐ bretzels durs salés  
2 oz (57g)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
18 oz (510g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 lb (843g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1/2 tasse (41g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
2 c. à café (mL)
- ☐ chocolat noir 70–85 %  
3 carré(s) (30g)

- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/2 tasse (75g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)

### Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/8 oz (4g)
- ☐ sel  
1/2 oz (12g)
- ☐ poivre citronné  
1/3 oz (9g)
- ☐ poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)

- ☐ confiture  
2 c. à café (14g)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
3/4 tasse(s) (mL)

### Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
3/4 tasse (139g)

### Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2 tranche (64g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

#### yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

#### yaourt grec aromatisé allégé

3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

### Amandes rôties

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

#### amandes

2 c. à s., entière (18g)

#### amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Amandes rôties

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

#### amandes

2 c. à s., entière (18g)

#### amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

## Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

169 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

### café, infusé

1 1/2 c. à soupe (22g)

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

4 c. à s. (20g)

### poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

### lait entier

1/8 tasse(s) (30mL)

### sirop d'érable

1 c. à café (mL)

### café, infusé

3 c. à soupe (44g)

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

1/2 tasse (41g)

### poudre de protéine

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

### lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

### sirop d'érable

2 c. à café (mL)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Couvrez et placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

### Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

### Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

### Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

### confiture

1 c. à café (7g)

### beurre

1 c. à café (5g)

### pain

1 tranche (32g)

### confiture

2 c. à café (14g)

### beurre

2 c. à café (9g)

### pain

2 tranche (64g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre et la confiture sur la tranche.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tilapia au grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 c. à s. (mL)  
**tilapia, cru**  
1/2 lb (224g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)

**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)  
**tilapia, cru**  
1 lb (448g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le grill du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

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

161 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**haricots lima, surgelés**  
3/8 paquet (284 g) (107g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**haricots lima, surgelés**  
3/4 paquet (284 g) (213g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/6 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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Maïs et haricots de Lima sautés

119 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

#### huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

#### Grains de maïs surgelés

4 c. à s. (34g)

#### haricots lima, surgelés

4 c. à s. (40g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

#### Grains de maïs surgelés

1/2 tasse (68g)

#### haricots lima, surgelés

1/2 tasse (80g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

### Cuisses de poulet simples

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

#### huile

3/8 c. à soupe (mL)

#### cuisses de poulet sans peau et désossées

1/2 livres (255g)

#### 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.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Bol crevettes, pois mange-tout et riz au citron

408 kcal ● 40g protéine ● 8g lipides ● 41g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

3/8 lb (170g)

**huile d'olive, divisé**

1/2 c. à soupe (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

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

**bouillon de légumes**

1/4 tasse(s) (mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**poivre citronné**

1/3 c. à café (1g)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

3/4 lb (341g)

**huile d'olive, divisé**

1 c. à soupe (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

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

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poivre citronné**

5/8 c. à café (1g)

1. Préparez le riz :
2. Combinez le riz, le jus de citron, l'eau, le bouillon et la moitié de l'huile dans une casserole.
3. Portez à ébullition, puis réduisez le feu.
4. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.
5. Mélangez le poivre citronné. Mettez de côté.
6. Pendant ce temps, préparez les crevettes :
7. Chauffez la seconde moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
8. Ajoutez les crevettes et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien roses et opaques.
9. Préparez les pois mange-tout selon leur emballage.
10. Réunissez les crevettes, les pois mange-tout et le riz ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

### Salade tomate et avocat

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

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

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

**tomates, coupé en dés**

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

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Brocoli au beurre

2 tasse(s) - 267 kcal ● 6g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

**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.

### Poitrine de poulet marinée

6 oz - 212 kcal ● 38g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

#### **sauce marinade**

3 c. à s. (mL)

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

3/8 lb (168g)

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.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs bouillis

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **œufs**

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**kiwi**  
1 fruit (69g)

**kiwi**  
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
1 oz (28g)

**bretzels durs salés**  
2 oz (57g)

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

---

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

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

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
1 carré(s) (10g)

**chocolat noir 70–85 %**  
3 carré(s) (30g)

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

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

**kiwi**  
1 fruit (69g)

**kiwi**  
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### Fromage en ficelle

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 3 repas :

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

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

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**oignon, haché finement**  
1/3 petit (22g)  
**tomates**  
5 c. à s., haché (56g)  
**thon en conserve**  
1 1/4 boîte (215g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/4 tasse (38g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**avocats**  
5/8 avocat(s) (126g)

**oignon, haché finement**  
5/8 petit (44g)  
**tomates**  
10 c. à s., haché (113g)  
**thon en conserve**  
2 1/2 boîte (430g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/2 tasse (75g)  
**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**jus de citron vert**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1 1/4 avocat(s) (251g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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.

### Steak de thon poêlé simple

5 1/3 oz - 235 kcal ● 37g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**steaks de thon jaune, crus**

1/3 livres (151g)

**huile d'olive**

2 c. à c. (mL)

**steaks de thon jaune, crus**

2/3 livres (302g)

**huile d'olive**

4 c. à c. (mL)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

**Pois mange-tout**

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**

2/3 tasse (96g)

**Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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 Pour les 2 repas :

#### 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)

#### 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)

- 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.
- SUR LA POÊLE
- 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.
- Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
- AU FOUR
- Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
- Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
- Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
- AU GRIL/GRILL
- Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
- Mettez le four en mode grill et préchauffez à haute température.
- 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.

### Riz citronné au beurre

92 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

#### beurre

1/8 c. à soupe (1g)

#### bouillon de légumes

1/8 tasse(s) (mL)

#### poivre citronné

1/6 c. à café (0g)

#### riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

#### eau

1/8 tasse(s) (30mL)

#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

#### beurre

1/8 c. à soupe (2g)

#### bouillon de légumes

1/4 tasse(s) (mL)

#### poivre citronné

1/3 c. à café (1g)

#### riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

#### eau

1/4 tasse(s) (60mL)

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

- Combinez tous les ingrédients sauf le poivre au citron dans une casserole.
- Portez à ébullition, puis réduisez le feu.
- Couvrez la casserole et laissez mijoter doucement pendant 20 minutes, ou jusqu'à absorption du liquide.
- Saupoudrez de poivre au citron avant de servir.

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

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal Pour les 2 repas :

### huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

### Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

### sel

3/4 trait (0g)

### poivre noir

3/4 trait (0g)

### huile d'olive

3 c. à café (mL)

### Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

### sel

1 1/2 trait (1g)

### poivre noir

1 1/2 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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

## Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



### Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

### beurre

3 c. à café (14g)

### sel

3/4 trait (0g)

### poivre noir

3/4 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.

## Blanc de poulet au balsamique

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



Donne 8 oz portions

### mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

### huile

1 c. à café (mL)

### vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

### poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

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.