

# Meal Plan - Plan alimentaire de 180 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** 2144 kcal ● 193g protéine (36%) ● 85g lipides (36%) ● 129g glucides (24%) ● 23g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



**Shake protéiné (lait)**

258 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 kcal

## Collations

320 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



**Pistaches**

188 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

1 pot- 131 kcal

## Déjeuner

740 kcal, 50g de protéines, 44g glucides nets, 37g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**

403 kcal



**Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne**

1 sandwich(s)- 337 kcal

## Dîner

800 kcal, 91g de protéines, 50g glucides nets, 23g de lipides



**Côtelettes de porc aux champignons**

2 côtelette(s)- 616 kcal



**Farro**

1/2 tasses, cuites- 185 kcal

**Day 2** 2144 kcal ● 193g protéine (36%) ● 85g lipides (36%) ● 129g glucides (24%) ● 23g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



**Shake protéiné (lait)**

258 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 kcal

## Collations

320 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



**Pistaches**

188 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

1 pot- 131 kcal

## Déjeuner

740 kcal, 50g de protéines, 44g glucides nets, 37g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**

403 kcal



**Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne**

1 sandwich(s)- 337 kcal

## Dîner

800 kcal, 91g de protéines, 50g glucides nets, 23g de lipides



**Côtelettes de porc aux champignons**

2 côtelette(s)- 616 kcal



**Farro**

1/2 tasses, cuites- 185 kcal

## Day 3

2097 kcal ● 185g protéine (35%) ● 76g lipides (33%) ● 140g glucides (27%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
258 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Collations

300 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



**Graines de tournesol**  
120 kcal



**Chocolat noir**  
3 carré(s)- 180 kcal

### Déjeuner

795 kcal, 72g de protéines, 53g glucides nets, 27g de lipides



**Lentilles**  
347 kcal



**Salade caprese**  
71 kcal



**Burger de dinde simple**  
2 burger(s)- 375 kcal

### Dîner

720 kcal, 72g de protéines, 59g glucides nets, 18g de lipides



**Bol porc, brocoli et riz**  
605 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal

## Day 4

2163 kcal ● 184g protéine (34%) ● 81g lipides (34%) ● 142g glucides (26%) ● 31g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

350 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 14g de lipides



**Bol paléo bœuf et œuf**  
236 kcal



**Raisins**  
116 kcal

### Collations

300 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



**Graines de tournesol**  
120 kcal



**Chocolat noir**  
3 carré(s)- 180 kcal

### Déjeuner

795 kcal, 72g de protéines, 53g glucides nets, 27g de lipides



**Lentilles**  
347 kcal



**Salade caprese**  
71 kcal



**Burger de dinde simple**  
2 burger(s)- 375 kcal

### Dîner

720 kcal, 72g de protéines, 59g glucides nets, 18g de lipides



**Bol porc, brocoli et riz**  
605 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal

## Day 5

2167 kcal ● 185g protéine (34%) ● 78g lipides (32%) ● 151g glucides (28%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

350 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 14g de lipides



Bol paléo bœuf et œuf  
236 kcal



Raisins  
116 kcal

### Collations

260 kcal, 20g de protéines, 30g glucides nets, 6g de lipides



Bâtonnets de carotte  
1 carotte(s)- 27 kcal



Yaourt nature  
1 1/2 tasse(s)- 232 kcal

### Déjeuner

720 kcal, 61g de protéines, 77g glucides nets, 15g de lipides



Lait  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Sandwich pita au poulet et tzatziki  
2 sandwich pita(s)- 607 kcal

### Dîner

835 kcal, 72g de protéines, 26g glucides nets, 44g de lipides



Haricots verts  
126 kcal



Seekh de poulet pakistanaise  
6 galettes- 711 kcal

## Day 6

2240 kcal ● 184g protéine (33%) ● 98g lipides (39%) ● 125g glucides (22%) ● 29g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



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



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Collations

260 kcal, 20g de protéines, 30g glucides nets, 6g de lipides



Bâtonnets de carotte  
1 carotte(s)- 27 kcal



Yaourt nature  
1 1/2 tasse(s)- 232 kcal

### Déjeuner

760 kcal, 67g de protéines, 54g glucides nets, 26g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes  
7 1/2 oz- 529 kcal



Lentilles  
231 kcal

### Dîner

835 kcal, 72g de protéines, 26g glucides nets, 44g de lipides



Haricots verts  
126 kcal



Seekh de poulet pakistanaise  
6 galettes- 711 kcal

Day 7

2175 kcal ● 231g protéine (42%) ● 83g lipides (35%) ● 103g glucides (19%) ● 22g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



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



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Collations

260 kcal, 20g de protéines, 30g glucides nets, 6g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal



**Yaourt nature**  
1 1/2 tasse(s)- 232 kcal

### Déjeuner

760 kcal, 67g de protéines, 54g glucides nets, 26g de lipides



**Tilapia en croûte d'amandes**  
7 1/2 oz- 529 kcal



**Lentilles**  
231 kcal

### Dîner

770 kcal, 119g de protéines, 4g glucides nets, 29g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
18 oz- 714 kcal



**Brocoli**  
2 tasse(s)- 58 kcal

---

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines Boissons

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> pistaches décortiquées<br>1/2 tasse (62g)           | <input type="checkbox"/> eau<br>10 2/3 tasse(s) (2555mL)                         |
| <input type="checkbox"/> graines de tournesol décortiquées<br>1 1/3 oz (38g) | <input type="checkbox"/> poudre de protéine<br>3 boules (1/3 tasse chacun) (93g) |
| <input type="checkbox"/> amandes<br>10 c. à s., émincé (68g)                 |  |

## Autre

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Coupelle de cottage cheese et fruits<br>2 conteneur (340g)  |  |
| <input type="checkbox"/> farro<br>1/2 tasse (104g)                                   |  |
| <input type="checkbox"/> mélange de jeunes pousses<br>1 1/2 paquet (156 g) (232g)    |  |
| <input type="checkbox"/> tzatziki<br>4 c. à soupe (56g)                              |  |
| <input type="checkbox"/> Saucisse de petit-déjeuner au poulet<br>4 morceau(s) (120g) |  |

## Légumes et produits à base de légumes

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> champignons<br>1/2 livres (227g)                 | <input type="checkbox"/> vinaigrette balsamique<br>2 oz (mL)  |
| <input type="checkbox"/> oignon<br>3 moyen (6,5 cm diam.) (347g)          | <input type="checkbox"/> huile d'olive<br>1 oz (mL)           |
| <input type="checkbox"/> carottes<br>6 moyen (366g)                       | <input type="checkbox"/> vinaigrette<br>4 1/2 c. à soupe (mL) |
| <input type="checkbox"/> tomates<br>7 entier moyen (~6,1 cm diam.) (852g) | <input type="checkbox"/> huile<br>1 3/4 oz (mL)               |
| <input type="checkbox"/> concombre<br>2/3 concombre (21 cm) (207g)        |   |
| <input type="checkbox"/> Brocoli surgelé<br>14 3/4 oz (419g)              |   |
| <input type="checkbox"/> Haricots verts surgelés<br>5 1/3 tasse (645g)    |   |
| <input type="checkbox"/> Ail<br>3 gousse(s) (9g)                          |   |
| <input type="checkbox"/> coriandre fraîche<br>1 1/2 tasse (24g)           |   |

## Épices et herbes

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> sel d'ail<br>1 trait (0g)                  | <input type="checkbox"/> pain<br>4 tranche(s) (128g)                         |
| <input type="checkbox"/> poivre noir<br>1 1/2 c. à café, moulu (3g) | <input type="checkbox"/> pain pita<br>2 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (100g) |
| <input type="checkbox"/> sel<br>3/4 oz (21g)                        |  |

## Produits laitiers et œufs

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> lait entier<br>5 3/4 tasse(s) (1380mL)              |
| <input type="checkbox"/> mozzarella fraîche<br>1/2 livres (217g)             |
| <input type="checkbox"/> fromage feta<br>4 c. à soupe (38g)                  |
| <input type="checkbox"/> œufs<br>3 1/2 grand (175g)                          |
| <input type="checkbox"/> yaourt nature faible en gras<br>4 1/2 tasse (1103g) |
| <input type="checkbox"/> blancs d'œufs<br>1/2 tasse (122g)                   |

## Graisses et huiles

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> vinaigrette balsamique<br>2 oz (mL)  |
| <input type="checkbox"/> huile d'olive<br>1 oz (mL)           |
| <input type="checkbox"/> vinaigrette<br>4 1/2 c. à soupe (mL) |
| <input type="checkbox"/> huile<br>1 3/4 oz (mL)               |

## Saucisses et charcuterie

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> charcuterie de dinde<br>6 oz (170g)        |
| <input type="checkbox"/> Charcuterie de poulet<br>1/2 livres (227g) |

## Produits de boulangerie

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> pain<br>4 tranche(s) (128g)                         |
| <input type="checkbox"/> pain pita<br>2 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (100g) |

## Repas, plats principaux et accompagnements

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> mélange de riz aromatisé<br>5/6 sachet (~159 g) (132g) |
|---|

- basilic frais  
1/2 oz (13g)
- gingembre moulu  
1 1/2 c. à café (3g)
- curry en poudre  
3/4 c. à soupe (5g)
- coriandre moulue  
3/4 c. à soupe (4g)
- cumin moulu  
3/4 c. à soupe (5g)

## Soupes, sauces et jus

- crème de champignons (soupe)  
1 boîte 312 g (310g)

## Produits de porc

- côte de porc, avec os  
4 morceau (712g)
- filet de porc, cru  
1 1/4 lb (567g)

## Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
6 carré(s) (60g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
1 2/3 tasse (320g)

## Produits de volaille

- dinde hachée, crue  
1 livres (454g)
- poulet haché, cru  
1 1/2 livres (680g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 lb (504g)

## Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
1/2 lb (227g)

## Fruits et jus de fruits

- raisins  
4 tasse (368g)
- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
1 lb (420g)

## Céréales et pâtes

- farine tout usage  
3/8 tasse(s) (52g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poudre de protéine

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

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 3 repas :

#### poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

#### lait entier

3 tasse(s) (720mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.

2. Servez.

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### carottes

1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

#### carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bol paléo bœuf et œuf

236 kcal ● 30g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

1 grand (50g)

#### bœuf haché (93% maigre)

1/4 lb (114g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

2 grand (100g)

#### bœuf haché (93% maigre)

1/2 lb (227g)

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le bœuf soit complètement cuit et n'ait plus de rose. Transférez le bœuf dans une assiette et réservez.
2. Cassez l'œuf dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris.
3. Mettez le bœuf dans un bol et ajoutez l'œuf par-dessus. Assaisonnez et servez.

### Raisins

116 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### raisins

2 tasse (184g)

Pour les 2 repas :

#### raisins

4 tasse (368g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

#### **lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché**

1 1/4 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(228g)

**mozzarella fraîche, tranché**

1/4 livres (95g)

**basilic frais**

1 2/3 c. à soupe, haché (4g)

**vinaigrette balsamique**

5 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché**

2 1/2 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(455g)

**mozzarella fraîche, tranché**

6 2/3 oz (189g)

**basilic frais**

3 1/3 c. à soupe, haché (9g)

**vinaigrette balsamique**

1/4 tasse (mL)

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

### Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 sandwich(s) - 337 kcal ● 26g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, tranché**

4 tranches, fines (36g)

**concombre, tranché**

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

**fromage feta**

2 c. à soupe (19g)

**charcuterie de dinde**

3 oz (85g)

**tomates, tranché**

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

**oignon, tranché**

8 tranches, fines (72g)

**concombre, tranché**

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

**fromage feta**

4 c. à soupe (38g)

**charcuterie de dinde**

6 oz (170g)

**tomates, tranché**

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**pain**

4 tranche(s) (128g)

1. Montez le sandwich en superposant tous les ingrédients dans le pain. Servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**lentilles crues, rincé**

1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**lentilles crues, rincé**

1 tasse (192g)

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.

### Salade caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en deux**

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

**vinaigrette balsamique**

1/3 c. à soupe (mL)

**basilic frais**

4 c. à c. de feuilles, entières (2g)

**mélange de jeunes pousses**

1/6 paquet (156 g) (26g)

**mozzarella fraîche**

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en deux**

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

**vinaigrette balsamique**

2/3 c. à soupe (mL)

**basilic frais**

2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)

**mélange de jeunes pousses**

1/3 paquet (156 g) (52g)

**mozzarella fraîche**

1 oz (28g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

### Burger de dinde simple

2 burger(s) - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 c. à café (mL)

**dinde hachée, crue**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**dinde hachée, crue**

1 livres (454g)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Façonnez en burger.  
Faites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

---

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres

Donne 3/4 tasse(s) portions



**lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

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

---

## Sandwich pita au poulet et tzatziki

2 sandwich pita(s) - 607 kcal ● 55g protéine ● 9g lipides ● 68g glucides ● 8g fibres



Donne 2 sandwich pita(s) portions

**tzatziki**

4 c. à soupe (56g)

**concombre**

8 tranches (56g)

**tomates**

6 tranche(s), fine/petite (90g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**Charcuterie de poulet**

1/2 livres (227g)

**pain pita**

2 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (100g)

1. Ouvrez le pita. Étalez la sauce tzatziki à l'intérieur du pita. Garnissez de poulet tranché, de jeunes pousses, de tranches de tomate et de tranches de concombre. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tilapia, cru**  
1/2 lb (210g)  
**amandes**  
5 c. à s., émincé (34g)  
**huile d'olive**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**farine tout usage**  
1/6 tasse(s) (26g)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**  
1 lb (420g)  
**amandes**  
10 c. à s., émincé (68g)  
**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**farine tout usage**  
3/8 tasse(s) (52g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol décortiquées**  
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/3 oz (38g)

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

## Chocolat noir

3 carré(s) - 180 kcal ● 2g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**chocolat noir 70–85 %**  
3 carré(s) (30g)

Pour les 2 repas :  
**chocolat noir 70–85 %**  
6 carré(s) (60g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :  
**carottes**  
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Yaourt nature

1 1/2 tasse(s) - 232 kcal ● 19g protéine ● 6g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**yaourt nature faible en gras**  
1 1/2 tasse (368g)

Pour les 3 repas :  
**yaourt nature faible en gras**  
4 1/2 tasse (1103g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Côtelettes de porc aux champignons

2 côtelette(s) - 616 kcal ● 85g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**champignons, tranché**

4 oz (113g)

**oignon, haché**

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

**sel d'ail**

1/2 trait (0g)

**crème de champignons (soupe)**

1/2 boîte 312 g (155g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**côte de porc, avec os**

2 morceau (356g)

Pour les 2 repas :

**champignons, tranché**

1/2 livres (227g)

**oignon, haché**

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

**sel d'ail**

1 trait (0g)

**crème de champignons (soupe)**

1 boîte 312 g (310g)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**côte de porc, avec os**

4 morceau (712g)

- Assaisonnez les côtelettes de porc avec du sel, du poivre et de l'ail en poudre selon votre goût.
- Dans une grande poêle, faites dorer les côtelettes à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et les champignons, et faites revenir pendant une minute. Versez la soupe à la crème de champignons sur les côtelettes. Couvrez la poêle et réduisez le feu à moyen-doux. Laissez mijoter 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les côtelettes soient bien cuites.

### Farro

1/2 tasses, cuites - 185 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**farro**

4 c. à s. (52g)

Pour les 2 repas :

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**farro**

1/2 tasse (104g)

- Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bol porc, brocoli et riz

605 kcal ● 70g protéine ● 11g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
5/8 lb (284g)  
**Brocoli surgelé**  
3/8 paquet (118g)  
**huile d'olive**  
5/6 c. à café (mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**mélange de riz aromatisé**  
3/8 sachet (~159 g) (66g)

Pour les 2 repas :

**filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
1 1/4 lb (567g)  
**Brocoli surgelé**  
5/6 paquet (237g)  
**huile d'olive**  
1 2/3 c. à café (mL)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**mélange de riz aromatisé**  
5/6 sachet (~159 g) (132g)

1. Assaisonnez le porc avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
3. Pendant ce temps, préparez le riz et le brocoli selon les indications de leur emballage.
4. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et le riz ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**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.

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Haricots verts

126 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Haricots verts surgelés**  
2 2/3 tasse (323g)

Pour les 2 repas :

**Haricots verts surgelés**  
5 1/3 tasse (645g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Seekh de poulet pakistanais

6 galettes - 711 kcal ● 67g protéine ● 43g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**gingembre moulu**  
3/4 c. à café (1g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**œufs**  
3/4 grand (38g)  
**curry en poudre**  
3/8 c. à soupe (2g)  
**coriandre moulue**  
3/8 c. à soupe (2g)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à soupe (2g)  
**coriandre fraîche, haché**  
3/4 tasse (12g)  
**poulet haché, cru**  
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)  
**gingembre moulu**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**sel**  
1 1/2 c. à café (9g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**œufs**  
1 1/2 grand (75g)  
**curry en poudre**  
3/4 c. à soupe (5g)  
**coriandre moulue**  
3/4 c. à soupe (4g)  
**cumin moulu**  
3/4 c. à soupe (5g)  
**coriandre fraîche, haché**  
1 1/2 tasse (24g)  
**poulet haché, cru**  
1 1/2 livres (680g)

1. Mettez tous les ingrédients sauf l'huile dans un grand bol et mélangez à la main. Veillez à ne pas trop travailler la pâte.
2. Formez des galettes longues (pour respecter la taille de portion, faites le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
3. Faites chauffer une grande poêle avec de l'huile à feu moyen. Ajoutez les galettes et faites frire environ 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Poitrine de poulet simple

18 oz - 714 kcal ● 113g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 18 oz portions

#### huile

1 c. à soupe (mL)

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

1 lb (504g)

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

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.