

Meal Plan - Plan alimentaire macro de 1 800 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

1766 kcal ● 120g protéine (27%) ● 75g lipides (38%) ● 132g glucides (30%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux
273 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

230 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

575 kcal, 41g de protéines, 30g glucides nets, 29g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Sandwich jambon, bacon et avocat
1 sandwich(s)- 550 kcal

Dîner

630 kcal, 48g de protéines, 68g glucides nets, 15g de lipides



Sauté de poulet avec riz
533 kcal



Salade d'épinards aux canneberges
95 kcal

Day 2

1795 kcal ● 130g protéine (29%) ● 68g lipides (34%) ● 144g glucides (32%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux
273 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

230 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

575 kcal, 60g de protéines, 35g glucides nets, 19g de lipides



Sandwich au poulet grillé
1 sandwich(s)- 460 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal

Dîner

660 kcal, 38g de protéines, 75g glucides nets, 18g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Purée de patates douces avec beurre
249 kcal



Patates douces farcies au poulet barbecue
1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal

Day 3

1796 kcal ● 129g protéine (29%) ● 64g lipides (32%) ● 153g glucides (34%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 20g de protéines, 23g glucides nets, 17g de lipides



Mini-quiches faciles
2 quiche(s)- 192 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

230 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

575 kcal, 60g de protéines, 35g glucides nets, 19g de lipides



Sandwich au poulet grillé
1 sandwich(s)- 460 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal

Dîner

660 kcal, 38g de protéines, 75g glucides nets, 18g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Purée de patates douces avec beurre
249 kcal



Patates douces farcies au poulet barbecue
1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal

Day 4

1840 kcal ● 125g protéine (27%) ● 74g lipides (36%) ● 137g glucides (30%) ● 31g fibres (7%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 20g de protéines, 23g glucides nets, 17g de lipides



Mini-quiches faciles
2 quiche(s)- 192 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

240 kcal, 6g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Bretzels
110 kcal



Bâtonnets de carotte
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Déjeuner

630 kcal, 57g de protéines, 21g glucides nets, 31g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Salade de poulet et avocat
500 kcal

Dîner

635 kcal, 42g de protéines, 64g glucides nets, 18g de lipides



Cuisses de poulet simples
6 oz- 255 kcal



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



Purée de patates douces
275 kcal

Day 5

1817 kcal ● 115g protéine (25%) ● 69g lipides (34%) ● 151g glucides (33%) ● 34g fibres (8%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 20g de protéines, 23g glucides nets, 17g de lipides



Mini-quiches faciles

2 quiche(s)- 192 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

240 kcal, 6g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Bretzels

110 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal

Déjeuner

600 kcal, 68g de protéines, 36g glucides nets, 16g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal



Haricots lima au beurre

110 kcal



Lentilles

174 kcal

Dîner

645 kcal, 21g de protéines, 63g glucides nets, 27g de lipides



Salade tomate et avocat

117 kcal



Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

529 kcal

Day 6

1751 kcal ● 137g protéine (31%) ● 68g lipides (35%) ● 126g glucides (29%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

4 mini-muffin(s)- 244 kcal

Collations

285 kcal, 13g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Déjeuner

600 kcal, 68g de protéines, 36g glucides nets, 16g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal



Haricots lima au beurre

110 kcal



Lentilles

174 kcal

Dîner

620 kcal, 38g de protéines, 64g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal



Riz au bouillon d'os

184 kcal



Pâtes alfredo au poulet

263 kcal

Day 7

1845 kcal ● 118g protéine (26%) ● 84g lipides (41%) ● 135g glucides (29%) ● 19g fibres (4%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



[Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate](#)
4 mini-muffin(s)- 244 kcal

Déjeuner

695 kcal, 49g de protéines, 45g glucides nets, 33g de lipides



[Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon](#)
328 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)
2 pot- 261 kcal



[Noix de cajou rôties](#)
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Collations

285 kcal, 13g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



[Pois chiches rôtis](#)
1/4 tasse- 138 kcal



[Lait](#)
1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

620 kcal, 38g de protéines, 64g glucides nets, 20g de lipides



[Salade simple de chou kale et avocat](#)
173 kcal



[Riz au bouillon d'os](#)
184 kcal



[Pâtes alfredo au poulet](#)
263 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix
2 c. à c. (mL)
- ☐ huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
4 c. à s. (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 3/4 lb (1671g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
6 oz (170g)

Autre

- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2 3/4 c. à s. (45g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- ☐ bouillon d'os de poulet
1 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce alfredo
1/4 pot (106g)
- ☐ pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ légumes mélangés surgelés
1/2 paquet 285 g (142g)
- ☐ épinards frais
1/8 paquet 170 g (21g)
- ☐ carottes
4 moyen (244g)
- ☐ tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (304g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/4 botte (213g)
- ☐ patates douces
4 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (945g)

Boissons

- ☐ eau
3 tasse (730mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 tasse (170g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ romano
1/8 c. à soupe (1g)
- ☐ lait entier
4 2/3 tasse(s) (1126mL)
- ☐ beurre
12 c. à café (54g)
- ☐ œufs
16 1/2 grand (825g)
- ☐ fromage tranché
1 tranche (21 g chacune) (21g)
- ☐ emmental / fromage suisse
1/2 tasse, râpé (54g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1 oz (30g)
- ☐ noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ canneberges séchées
2 c. à c. (7g)
- ☐ pamplemousse
2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
- ☐ kiwi
3 fruit (207g)
- ☐ citron
1 1/4 petit (73g)
- ☐ jus de citron vert
1/2 fl oz (mL)

- ☐ oignon
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)
- ☐ haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
- ☐ choux de Bruxelles
5 pousses (95g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ sel
1 1/4 c. à café (8g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- ☐ moutarde en poudre
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu
3/4 c. à café (2g)

Produits de porc

- ☐ bacon
3 tranche(s) (30g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
4 oz (113g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
8 tranche (256g)
- ☐ petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
2 3/4 c. à s. (48g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots rouges
1/2 boîte (224g)
 - ☐ beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
 - ☐ lentilles crues
1/2 tasse (96g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés crémeux

273 kcal ● 20g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/8 tasse(s) (23mL)

beurre

1 1/2 c. à café (7g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 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.

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Mini-quiches faciles

2 quiche(s) - 192 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

œufs

2/3 grand (33g)

lait entier

1/6 tasse(s) (40mL)

emmental / fromage suisse

2 2/3 c. à s., râpé (18g)

moutarde en poudre

1/6 c. à café (0g)

pain

2/3 tranche (21g)

Pour les 3 repas :

oignon, haché

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

œufs

2 grand (100g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

emmental / fromage suisse

1/2 tasse, râpé (54g)

moutarde en poudre

1/2 c. à café (1g)

pain

2 tranche (64g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Graissez légèrement les moules à muffins (un moule par portion).
2. Découpez ou ajustez le pain en cercles. Placez les cercles au fond des moules à muffins. Vous pouvez utiliser divers restes de pain et les presser ensemble dans le fond du moule pour optimiser l'utilisation d'une tranche. Répartissez l'oignon et le fromage râpé uniformément entre les moules.
3. Dans un bol moyen, mélangez le lait, les œufs, la moutarde et un peu de sel et de poivre. Versez dans les moules. Les quiches vont gonfler, laissez donc un peu d'espace en haut.
4. Faites cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

4 mini-muffin(s) - 244 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en morceaux
2 tranche(s), fine/petite (30g)
fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
œufs
2 grand (100g)
eau
2/3 c. à soupe (10mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en morceaux
4 tranche(s), fine/petite (60g)
fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)
œufs
4 grand (200g)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Bâtonnets de carotte

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



Donne 1 carotte(s) portions

carottes

1 moyen (61g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Sandwich jambon, bacon et avocat

1 sandwich(s) - 550 kcal ● 40g protéine ● 29g lipides ● 26g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

bacon

2 tranche(s) (20g)

charcuterie de jambon

4 oz (113g)

fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

pain

2 tranche (64g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Montez le sandwich selon vos préférences — ajoutez les légumes de votre choix.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à café (mL)

petits pains Kaiser

1 pain (9 cm diam.) (57g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

tomates

3 tranche(s), fine/petite (45g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

petits pains Kaiser

2 pain (9 cm diam.) (114g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tomates

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

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1/4 petit (15g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/4 botte (43g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

1/2 petit (29g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

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

Salade de poulet et avocat

500 kcal ● 43g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

choux de Bruxelles

5 pousses (95g)

huile

2 c. à café (mL)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

oignon

1 c. à soupe, haché (10g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

6 oz (170g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilochez-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Blanc de poulet au balsamique

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

huile

2 c. à café (mL)

vinaigrette balsamique

4 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

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.

Haricots lima au beurre

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

beurre

1 c. à café (5g)

haricots lima, surgelés

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

sel

1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

beurre

2 c. à café (9g)

haricots lima, surgelés

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

sel

1/4 c. à café (2g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Lentilles

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon

328 kcal ● 18g protéine ● 20g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



œufs, cuits durs et refroidis
1 1/2 grand (75g)
pain
1 tranche (32g)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
bacon
1 tranche(s) (10g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
sel
1/8 c. à café (1g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettez de côté.
3. Mélangez les œufs, l'avocat, le sel et l'ail dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Émiettez le bacon et ajoutez-le. Mélangez.
5. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
6. Servez.
7. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

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.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

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



Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Kiwi

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

Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi

1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

kiwi
3 fruit (207g)



1. Trancher le kiwi et servir.

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre
1 c. à café (5g)
pain
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

beurre
3 c. à café (14g)
pain
3 tranche (96g)

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

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

œufs
3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs préculits 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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bretzels

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pois chiches rôtis

4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

pois chiches rôtis

1/2 tasse (57g)

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

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Sauté de poulet avec riz

533 kcal ● 46g protéine ● 9g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres

**huile, divisé**

1/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

3/8 lb (168g)

sauce pour sauté (stir-fry sauce)

2 2/3 c. à s. (45g)

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet 285 g (142g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

1. Dans une casserole avec couvercle, ajoutez l'eau et portez à ébullition. Ajoutez le riz, remuez, réduisez le feu à moyen-doux et couvrez. La cuisson est correcte quand un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Gardez le couvercle pendant 20 minutes sans l'enlever. Une fois prêt, aérez le riz à la fourchette et réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez le poulet en dés et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le poulet et réservez.
3. 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 chauds.
4. Remettez le poulet dans la poêle et mélangez.
5. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
6. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
7. Servez sur le riz.

Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres

**romano, finement râpé**

1/8 c. à soupe (1g)

vinaigrette framboise et noix

2 c. à c. (mL)

épinards frais

1/8 paquet 170 g (21g)

noix (anglaises)

2 c. à c., haché (5g)

canneberges séchées

2 c. à c. (7g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

2 c. à café (9g)

patates douces

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

Pour les 2 repas :

beurre

4 c. à café (18g)

patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s) - 260 kcal ● 27g protéine ● 3g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en deux

1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

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

1/4 lb (112g)

sauce barbecue

4 c. à c. (24g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en deux

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

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

1/2 lb (224g)

sauce barbecue

2 2/3 c. à s. (48g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effiloche le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Cuisses de poulet simples

6 oz - 255 kcal ● 32g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

huile

1/4 c. à soupe (mL)

**cuisses de poulet sans peau et
désossées**

6 oz (170g)

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.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

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

**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)

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.

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres

**patates douces**

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

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



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)

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.

Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

529 kcal ● 20g protéine ● 18g lipides ● 59g glucides ● 14g fibres

**Ail, coupé en dés**

1 1/2 gousse(s) (5g)

oignon, coupé en dés

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

haricots rouges, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

tomates, haché

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et l'ail et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 10 minutes.
3. Ajoutez les tomates, le cumin, le piment rouge concassé et une bonne pincée de sel. Ajustez la quantité de piment selon votre tolérance aux épices. Remuez et faites torréfier les épices pendant environ 1 minute.
4. Ajoutez les haricots rouges, l'eau et le beurre de cacahuète. Mélangez le beurre de cacahuète dans l'eau pour le défaire et obtenir une consistance de sauce. Faites cuire encore 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les haricots soient chauds et que la sauce bouillonne.
5. Déposez le riz dans une assiette et versez le curry par-dessus. Servez.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

3/8 petit (22g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/8 botte (64g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

3/4 petit (44g)

avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/4 botte (128g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Riz au bouillon d'os

184 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

bouillon d'os de poulet

1/2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

bouillon d'os de poulet

1 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.

Pâtes alfredo au poulet

263 kcal ● 27g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pâtes sèches non cuites

1 oz (29g)

sauce alfredo

1/8 pot (53g)

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

1/4 lb (101g)

huile

1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

sauce alfredo

1/4 pot (106g)

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

1/2 lb (202g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
 2. Pendant ce temps, assaisonnez le poulet avec du sel et du poivre. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le blanc de poulet et faites cuire 5 à 10 minutes de chaque côté jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rosé.
 3. Versez la sauce alfredo avec le poulet et remuez jusqu'à ébullition.
 4. Versez le poulet et la sauce alfredo sur les pâtes, assaisonnez de poivre fraîchement moulu et servez.
-