

# Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle de 2100 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

2094 kcal ● 139g protéine (27%) ● 112g lipides (48%) ● 107g glucides (21%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



[Omelette tomate et basilic](#)  
152 kcal



[Œufs brouillés de base](#)  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

300 kcal, 23g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



[Shake protéiné \(lait\)](#)  
129 kcal



[Cacahuètes rôties](#)  
1/6 tasse(s)- 173 kcal

### Déjeuner

715 kcal, 48g de protéines, 27g glucides nets, 42g de lipides



[Fromage en ficelle](#)  
4 bâton(s)- 331 kcal



[Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara](#)  
4 moitié(s) de courgette- 384 kcal

### Dîner

765 kcal, 49g de protéines, 68g glucides nets, 27g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)  
98 kcal



[Burrito au bœuf](#)  
1 burrito(s) - 668 kcal

## Day 2

2130 kcal ● 132g protéine (25%) ● 114g lipides (48%) ● 114g glucides (21%) ● 28g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



[Omelette tomate et basilic](#)  
152 kcal



[Œufs brouillés de base](#)  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

300 kcal, 23g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



[Shake protéiné \(lait\)](#)  
129 kcal



[Cacahuètes rôties](#)  
1/6 tasse(s)- 173 kcal

### Déjeuner

750 kcal, 41g de protéines, 34g glucides nets, 45g de lipides



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)  
2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



[Steak avec sauce aux échalotes](#)  
5 1/3 oz de steak- 403 kcal



[Wedges de patate douce](#)  
174 kcal

### Dîner

765 kcal, 49g de protéines, 68g glucides nets, 27g de lipides



[Salade simple aux tomates et carottes](#)  
98 kcal



[Burrito au bœuf](#)  
1 burrito(s) - 668 kcal

## Day 3

2121 kcal ● 155g protéine (29%) ● 87g lipides (37%) ● 149g glucides (28%) ● 29g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Double shake protéiné chocolat

206 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

300 kcal, 23g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

### Déjeuner

765 kcal, 46g de protéines, 55g glucides nets, 37g de lipides



Burrito au poulet

1 burrito(s) - 625 kcal



Salade de tomates et concombre

141 kcal

### Dîner

720 kcal, 40g de protéines, 66g glucides nets, 27g de lipides



Salade lentilles & kale

487 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Day 4

2085 kcal ● 149g protéine (29%) ● 82g lipides (36%) ● 157g glucides (30%) ● 30g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Double shake protéiné chocolat

206 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

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

### Déjeuner

765 kcal, 46g de protéines, 55g glucides nets, 37g de lipides



Burrito au poulet

1 burrito(s) - 625 kcal



Salade de tomates et concombre

141 kcal

### Dîner

720 kcal, 40g de protéines, 66g glucides nets, 27g de lipides



Salade lentilles & kale

487 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

## Day 5

2064 kcal ● 164g protéine (32%) ● 95g lipides (41%) ● 110g glucides (21%) ● 28g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Double shake protéiné chocolat

206 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

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

### Déjeuner

760 kcal, 32g de protéines, 57g glucides nets, 39g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Soupe de poulet aux nouilles

3 boîte(s)- 427 kcal

### Dîner

710 kcal, 69g de protéines, 17g glucides nets, 37g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz- 370 kcal



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

338 kcal

## Day 6

2072 kcal ● 150g protéine (29%) ● 105g lipides (45%) ● 109g glucides (21%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



Chou kale sauté

91 kcal



Kale et œufs

189 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Déjeuner

710 kcal, 37g de protéines, 70g glucides nets, 26g de lipides



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal

### Collations

260 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Bœuf séché (jerky)

146 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Dîner

710 kcal, 69g de protéines, 17g glucides nets, 37g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz- 370 kcal



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

338 kcal

## Day 7

2101 kcal ● 149g protéine (28%) ● 87g lipides (37%) ● 156g glucides (30%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



Chou kale sauté

91 kcal



Kale et œufs

189 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

260 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Bœuf séché (jerky)

146 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

710 kcal, 37g de protéines, 70g glucides nets, 26g de lipides



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal

### Dîner

735 kcal, 68g de protéines, 64g glucides nets, 20g de lipides



Mélange de riz aromatisé

287 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal

---

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (664g)
- ☐ laitue romaine  
1 tête (562g)
- ☐ carottes  
1/2 moyen (31g)
- ☐ oignons verts  
1 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ courgette  
2 grand (646g)
- ☐ Brocoli surgelé  
2 1/2 tasse (228g)
- ☐ échalotes  
1/3 échalote (38g)
- ☐ patates douces  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
- ☐ Ail  
2 1/2 gousse(s) (8g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
7 3/4 tasse, haché (310g)
- ☐ concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ oignon rouge  
1 petit (70g)
- ☐ choux de Bruxelles  
14 oz (401g)

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
1/3 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ huile  
4 oz (mL)

## Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)  
10 oz (284g)
- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
1/3 livres (151g)

## Épices et herbes

- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos  
6 c. à soupe (51g)
- ☐ basilic frais  
13 feuilles (7g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine  
7 3/4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (378g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
- ☐ eau  
10 tasse(s) (2395mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
1 tasse (155g)
- ☐ lentilles crues  
1 1/2 tasse (264g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1/2 tasse (130g)
- ☐ bouillon de légumes  
1/8 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée  
3 boîte (300 g) (894g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises  
3 tasse, entière (432g)
- ☐ jus de citron  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ myrtilles  
2 tasse (296g)
- ☐ pommes  
1/2 petit (7 cm diam.) (66g)
- ☐ olives vertes  
9 grand (40g)

## Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/4 tasse (68g)

## Confiseries

☐ sel  
1/6 oz (6g)

☐ poivre noir  
1/8 oz (1g)

☐ cumin moulu  
1 1/4 c. à café (3g)

☐ flocons de piment rouge  
1 1/4 c. à café (2g)

☐ poivre citronné  
1 1/4 c. à soupe (9g)

☐ vinaigre de cidre  
2/3 c. à soupe (10g)

☐ poudre de chili  
1 1/2 c. à café (4g)

### Produits laitiers et œufs

☐ yaourt grec écrémé nature  
11 c. à soupe (193g)

☐ fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (64g)

☐ œufs  
10 grand (500g)

☐ lait entier  
7 tasse(s) (1680mL)

☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)

☐ fromage de chèvre  
2 oz (57g)

☐ beurre  
1/3 c. à soupe (5g)

☐ crème aigre (sour cream)  
2 c. à soupe (24g)

☐ yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

☐ poudre de cacao  
4 1/2 c. à café (8g)

☐ sirop d'érable  
2 2/3 c. à café (mL)

### Produits à base de noix et de graines

☐ amandes  
3 oz (88g)

☐ noix (anglaises)  
5 1/3 c. à soupe, haché (37g)

### Produits de volaille

☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 1/2 lb (1099g)

### Collations

☐ jerky de bœuf  
4 oz (113g)

### Repas, plats principaux et accompagnements

☐ mélange de riz aromatisé  
1/2 sachet (~159 g) (79g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Omelette tomate et basilic

152 kcal ● 7g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs, battu

1 grand (50g)

#### tomates, finement haché

1/2 tomate prune (31g)

#### basilic frais, déchiré

2 feuilles (1g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### oignons verts

1/2 c. à soupe, haché (3g)

#### fromage cheddar

1/2 c. à s., râpé (4g)

Pour les 2 repas :

#### œufs, battu

2 grand (100g)

#### tomates, finement haché

1 tomate prune (62g)

#### basilic frais, déchiré

4 feuilles (2g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### oignons verts

1 c. à soupe, haché (6g)

#### fromage cheddar

1 c. à s., râpé (7g)

1. Dans un petit bol, mélanger la tomate, le fromage, le basilic, l'oignon, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer le reste de l'huile dans une petite poêle et verser une couche uniforme des œufs battus. Une fois cuits, déposer le mélange de tomates sur la moitié de l'omelette et replier l'autre moitié dessus.
3. Laisser sur le feu encore environ 30 secondes, puis retirer et dresser.

### Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

1 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fraises

1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :

#### fraises

3 tasse, entière (432g)

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

### Double shake protéiné chocolat

206 kcal ● 42g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poudre protéinée, chocolat

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

#### yaourt grec écrémé nature

3 c. à soupe (53g)

#### poudre de cacao

1 1/2 c. à café (3g)

#### eau

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

Pour les 3 repas :

#### poudre protéinée, chocolat

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(140g)

#### yaourt grec écrémé nature

9 c. à soupe (158g)

#### poudre de cacao

4 1/2 c. à café (8g)

#### eau

4 1/2 tasse(s) (1078mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

#### lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 2 repas :

#### huile

3 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

### Kale et œufs

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sel

1 trait (0g)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

#### œufs

2 grand (100g)

#### huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### sel

2 trait (1g)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

2 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

### Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **amandes**

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

#### **amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 4 bâton(s) portions

#### **fromage en ficelle**

4 bâtonnet (112g)

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

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

4 moitié(s) de courgette - 384 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 21g glucides ● 9g fibres



Donne 4 moitié(s) de courgette portions

#### **courgette**

2 grand (646g)

#### **fromage de chèvre**

2 oz (57g)

#### **sauce pour pâtes**

1/2 tasse (130g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

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



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

#### huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

#### Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

#### sel

1 1/4 trait (1g)

#### poivre noir

1 1/4 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Steak avec sauce aux échalotes

5 1/3 oz de steak - 403 kcal ● 32g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 5 1/3 oz de steak portions

#### échalotes, finement haché

1/3 échalote (38g)

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

#### beurre

1/3 c. à soupe (5g)

#### bouillon de légumes

1/8 tasse(s) (mL)

#### steak de sirloin (surlonge), cru

1/3 livres (151g)

1. Assaisonnez le steak sur toutes les faces avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le steak et faites cuire selon la cuisson désirée, 4 à 8 minutes de chaque côté. Retirez le steak et laissez reposer.
3. Baissez le feu à moyen et ajoutez le reste de l'huile et les échalotes dans la poêle. Remuez et faites cuire environ 2 minutes jusqu'à légère ramollissement. Incorporez le bouillon de légumes et faites cuire 2 à 4 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait réduit d'environ moitié. Coupez le feu et incorporez le beurre jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
4. Versez la sauce aux échalotes sur le steak et servez.

### Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres

**patates douces, coupé en quartiers**

2/3 patate douce, 12,5 cm de long  
(140g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Burrito au poulet

1 burrito(s) - 625 kcal ● 42g protéine ● 31g lipides ● 41g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

#### **crème aigre (sour cream)**

1 c. à soupe (12g)

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

5 oz (142g)

#### **mélange d'assaisonnement pour tacos**

1 1/2 c. à soupe (13g)

#### **tortillas de farine**

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

#### **laitue romaine**

1/3 tasse, râpé (16g)

#### **tomates**

1/4 tomate Roma (20g)

#### **fromage cheddar**

2 c. à s., râpé (14g)

Pour les 2 repas :

#### **huile**

2 c. à soupe (mL)

#### **crème aigre (sour cream)**

2 c. à soupe (24g)

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

10 oz (284g)

#### **mélange d'assaisonnement pour tacos**

3 c. à soupe (26g)

#### **tortillas de farine**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

#### **laitue romaine**

2/3 tasse, râpé (31g)

#### **tomates**

1/2 tomate Roma (40g)

#### **fromage cheddar**

4 c. à s., râpé (28g)

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet en dés et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur.
2. Incorporez l'assaisonnement pour tacos et une petite éclaboussure d'eau si nécessaire, en mélangeant jusqu'à homogénéité. Coupez le feu.
3. Pour assembler le burrito, placez le poulet au centre de la tortilla et garnissez de laitue, tomates, crème aigre et fromage cheddar râpé. Roulez le burrito bien serré et servez.
4. Conseil de préparation : pour préparer à l'avance, cuisez le poulet et conservez-le dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Lorsque vous êtes prêt à assembler, réchauffez le poulet et ajoutez les garnitures fraîches avant de rouler.

---

## Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, tranché finement**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

#### **concombre, tranché finement**

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

#### **vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

#### **oignon rouge, tranché finement**

1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, tranché finement**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

#### **concombre, tranché finement**

1 concombre (21 cm) (301g)

#### **vinaigrette**

4 c. à s. (mL)

#### **oignon rouge, tranché finement**

1 petit (70g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
-



## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

---

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



#### **vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

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

---

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)



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

### Soupe de poulet aux nouilles

3 boîte(s) - 427 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 8g fibres

Donne 3 boîte(s) portions

#### **soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée**

3 boîte (300 g) (894g)



1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.
-

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal ● 21g protéine ● 11g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lentilles crues

6 c. à s. (72g)

#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### eau

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

#### choux de Bruxelles

2 1/4 tasse, râpé (113g)

#### huile

3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### lentilles crues

3/4 tasse (144g)

#### vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

#### eau

3 tasse(s) (718mL)

#### choux de Bruxelles

4 1/2 tasse, râpé (225g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire les lentilles dans l'eau selon les instructions du paquet, puis égouttez et réservez.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les choux de Bruxelles râpés avec un peu de sel et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés, environ 4 à 5 minutes.\r\nAjoutez les lentilles cuites et faites cuire encore 1 à 2 minutes.\r\nMélangez avec la vinaigrette de votre choix, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.

### Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

4 tasse(s) (960mL)

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



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

#### **poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

#### **lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **cacahuètes rôties**

3 c. à s. (27g)

Pour les 3 repas :

#### **cacahuètes rôties**

1/2 tasse (82g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Yaourt grec allégé

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

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

Pour les 2 repas :

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

### amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

### amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

## Bœuf séché (jerky)

146 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### jerky de bœuf

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

### jerky de bœuf

4 oz (113g)

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

---

## Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en dés**

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

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1/2 cœurs (250g)

#### **carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

#### **vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en dés**

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

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1 cœurs (500g)

#### **carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### Burrito au bœuf

1 burrito(s) - 668 kcal ● 45g protéine ● 24g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bœuf haché (93% maigre)**

5 oz (142g)

#### **mélange d'assaisonnement pour tacos**

1 1/2 c. à soupe (13g)

#### **laitue romaine**

1/3 tasse, râpé (16g)

#### **tomates**

1/4 tomate Roma (20g)

#### **yaourt grec écrémé nature**

1 c. à soupe (18g)

#### **fromage cheddar**

2 c. à s., râpé (14g)

#### **tortillas de farine**

1 tortilla (env. 30 cm diam.) (117g)

Pour les 2 repas :

#### **bœuf haché (93% maigre)**

10 oz (284g)

#### **mélange d'assaisonnement pour tacos**

3 c. à soupe (26g)

#### **laitue romaine**

2/3 tasse, râpé (31g)

#### **tomates**

1/2 tomate Roma (40g)

#### **yaourt grec écrémé nature**

2 c. à soupe (35g)

#### **fromage cheddar**

4 c. à s., râpé (28g)

#### **tortillas de farine**

2 tortilla (env. 30 cm diam.) (234g)

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire en la défaisant à la cuillère jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 8 à 10 minutes.
2. Incorporez l'assaisonnement pour tacos et une petite éclaboussure d'eau, en mélangeant jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Coupez le feu.
3. Pour assembler le burrito, déposez la viande hachée au centre de la tortilla et garnissez de laitue romaine, tomates, yaourt grec et fromage cheddar râpé. Roulez le burrito bien serré et servez.
4. Conseil de préparation : pour préparer à l'avance, cuisez la viande hachée et conservez-la dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Au moment d'assembler, réchauffez la viande et ajoutez les garnitures fraîches avant de rouler.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade lentilles & kale

487 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 41g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, coupé en dés

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

#### cumin moulu

5/8 c. à café (1g)

#### eau

1 1/4 tasse(s) (299mL)

#### flocons de piment rouge

5/8 c. à café (1g)

#### feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (75g)

#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### amandes

1 1/4 c. à s., émincé (8g)

#### jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### lentilles crues

5 c. à s. (60g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, coupé en dés

2 1/2 gousse(s) (8g)

#### cumin moulu

1 1/4 c. à café (3g)

#### eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

#### flocons de piment rouge

1 1/4 c. à café (2g)

#### feuilles de chou frisé (kale)

3 3/4 tasse, haché (150g)

#### huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### amandes

2 1/2 c. à s., émincé (17g)

#### jus de citron

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### lentilles crues

10 c. à s. (120g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

### Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### myrtilles

1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

#### myrtilles

2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz - 370 kcal ● 64g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre citronné**  
5/8 c. à soupe (4g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

**poivre citronné**  
1 1/4 c. à soupe (9g)  
**huile d'olive**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 lb (560g)

1. 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.
2. SUR LA POÊLE
3. 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.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. AU FOUR
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. AU GRIL/GRILL
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. 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.

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

338 kcal ● 6g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**

1 tasse (88g)

**pommes, haché**

1/4 petit (7 cm diam.) (33g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre**

1/3 c. à soupe (5g)

**noix (anglaises)**

2 2/3 c. à soupe, haché (19g)

**sirop d'érable**

1 1/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**

2 tasse (176g)

**pommes, haché**

1/2 petit (7 cm diam.) (66g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**vinaigre de cidre**

2/3 c. à soupe (10g)

**noix (anglaises)**

5 1/3 c. à soupe, haché (37g)

**sirop d'érable**

2 2/3 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Mélange de riz aromatisé

287 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres



**mélange de riz aromatisé**

1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

**basilic frais, râpé**

9 feuilles (5g)

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

1/2 livres (255g)

**poudre de chili**

1 1/2 c. à café (4g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**olives vertes**

9 grand (40g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

9 tomates cerises (153g)

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