

# Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle à 2200 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** 2157 kcal ● 176g protéine (33%) ● 110g lipides (46%) ● 91g glucides (17%) ● 24g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

340 kcal, 30g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



**Bol paléo bœuf et œuf**

236 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal

## Collations

330 kcal, 17g de protéines, 21g glucides nets, 17g de lipides



**Raisins**

58 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal

## Déjeuner

745 kcal, 68g de protéines, 10g glucides nets, 46g de lipides



**Graines de citrouille**

366 kcal



**Salade simple poulet et épinards**

380 kcal

## Dîner

740 kcal, 61g de protéines, 39g glucides nets, 34g de lipides



**Bœuf mexicain en mijoteuse**

478 kcal



**Lentilles**

231 kcal



**Tomates rôties**

1/2 tomate(s)- 30 kcal

**Day 2** 2189 kcal ● 149g protéine (27%) ● 104g lipides (43%) ● 139g glucides (25%) ● 24g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

340 kcal, 30g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



**Bol paléo bœuf et œuf**

236 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal

## Collations

330 kcal, 17g de protéines, 21g glucides nets, 17g de lipides



**Raisins**

58 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal

## Déjeuner

755 kcal, 46g de protéines, 64g glucides nets, 32g de lipides



**Cottage cheese et miel**

3/4 tasse(s)- 187 kcal



**Sandwich tofu épice et pesto**

1 1/2 sandwich(s)- 570 kcal

## Dîner

760 kcal, 56g de protéines, 32g glucides nets, 43g de lipides



**Pain à l'ail simple**

2 tranche(s)- 229 kcal



**Salade de sardines simple**

531 kcal

## Day 3

2168 kcal ● 166g protéine (31%) ● 66g lipides (27%) ● 200g glucides (37%) ● 28g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 22g de lipides



#### Bacon

3 tranche(s)- 152 kcal



#### Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

### Collations

250 kcal, 21g de protéines, 30g glucides nets, 3g de lipides



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal

### Déjeuner

755 kcal, 46g de protéines, 64g glucides nets, 32g de lipides



#### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal



#### Sandwich tofu épice et pesto

1 1/2 sandwich(s)- 570 kcal

### Dîner

780 kcal, 81g de protéines, 83g glucides nets, 9g de lipides



#### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 1/2 pomme de terre(s)- 779 kcal

## Day 4

2242 kcal ● 162g protéine (29%) ● 56g lipides (23%) ● 248g glucides (44%) ● 25g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 22g de lipides



#### Bacon

3 tranche(s)- 152 kcal



#### Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

### Collations

250 kcal, 21g de protéines, 30g glucides nets, 3g de lipides



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal

### Déjeuner

830 kcal, 42g de protéines, 112g glucides nets, 22g de lipides



#### Sandwich jambon effiloché BBQ

2 sandwich(s)- 696 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

### Dîner

780 kcal, 81g de protéines, 83g glucides nets, 9g de lipides



#### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 1/2 pomme de terre(s)- 779 kcal

## Day 5

2194 kcal ● 146g protéine (27%) ● 72g lipides (30%) ● 209g glucides (38%) ● 31g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 22g de lipides



#### Bacon

3 tranche(s)- 152 kcal



#### Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal

### Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Déjeuner

805 kcal, 57g de protéines, 76g glucides nets, 22g de lipides



#### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s)- 456 kcal



#### Salade de pois chiches facile

350 kcal

### Dîner

705 kcal, 55g de protéines, 93g glucides nets, 11g de lipides



#### Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



#### Sandwich au poulet au miel épice

1 sandwich(s)- 474 kcal

## Day 6

2171 kcal ● 139g protéine (26%) ● 86g lipides (35%) ● 173g glucides (32%) ● 38g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



#### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Déjeuner

735 kcal, 48g de protéines, 53g glucides nets, 27g de lipides



#### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal



#### Salade composée

182 kcal

### Dîner

705 kcal, 55g de protéines, 93g glucides nets, 11g de lipides



#### Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



#### Sandwich au poulet au miel épice

1 sandwich(s)- 474 kcal

# Day 7

2159 kcal (175g protéine (32%) - 106g lipides (44%) - 88g glucides (16%) - 38g fibres (7%))

## Petit-déjeuner

425 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal



### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

## Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



### Avocat

176 kcal

## Déjeuner

735 kcal, 48g de protéines, 53g glucides nets, 27g de lipides



### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal



### Salade composée

182 kcal

## Dîner

690 kcal, 91g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



### Poitrine de poulet simple

14 oz- 555 kcal



### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

---

## Légumes et produits à base de légumes Boissons

- oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (80g)
- tomates  
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (402g)
- épinards frais  
2 1/2 tasse(s) (75g)
- patates douces  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)
- cornichons sucrés  
8 chips (60g)
- laitue romaine  
1 1/4 tête (756g)
- persil frais  
2 1/4 brins (2g)
- carottes  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)
- concombre  
3/8 concombre (21 cm) (113g)
- oignon rouge  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

- eau  
1 1/3 tasse(s) (319mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
1/3 tasse (64g)
- tofu ferme  
1/2 livres (255g)
- pois chiches en conserve  
3/4 boîte (336g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 1/3 oz (mL)
- vinaigrette  
1/3 livres (mL)
- huile d'olive  
1 c. à café (mL)
- vinaigrette ranch  
2 c. à café (mL)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
1/2 fl oz (mL)
- pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- raisins  
2 tasse (184g)
- poires  
2 moyen (356g)
- jus de fruit  
32 fl oz (mL)
- jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)
- avocats  
3 1/4 avocat(s) (653g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
8 grand (400g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/2 tasse (339g)
- beurre  
8 c. à café (36g)
- lait entier  
1 1/3 tasse(s) (319mL)

## Produits de bœuf

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

## Épices et herbes

- cumin moulu  
1/4 oz (8g)
- poudre de chili  
2 c. à café (5g)
- poudre d'ail  
2 g (2g)
- sel  
3 g (3g)
- flocons de piment rouge  
1 1/4 c. à café (2g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 1/4 lb (1900g)

- vinaigre balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)
- basilic frais  
4 feuilles (2g)
- poivre noir  
5 1/2 trait (1g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de bœuf  
2 c. à s. (mL)
- sauce pesto  
4 1/2 c. à soupe (72g)
- sauce barbecue  
8 fl oz (279g)
- vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à soupe (mL)

## Autre

- rôti d'épaule de bœuf désossé, cru  
1/2 lb (227g)
- mélange de jeunes pousses  
10 1/2 tasse (315g)
- vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
3 c. à soupe (mL)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- mélange pour coleslaw  
1/2 tasse (45g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
3 conteneur (510g)

## Collations

- barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Confiseries

- miel  
3 oz (84g)

## Produits de boulangerie

- pain  
22 1/2 oz (640g)
- pains à hamburger  
5 petit pain(s) (255g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- sardines en conserve à l'huile  
2 boîte (184g)
- thon en conserve  
1 1/2 boîte (258g)

## Produits de porc

- bacon  
9 tranche(s) (90g)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon  
1/2 livres (227g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

#### pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bacon

3 tranche(s) - 152 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bacon**

3 tranche(s) (30g)

Pour les 3 repas :

#### **bacon**

9 tranche(s) (90g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :  
2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.  
3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.  
4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

### Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **beurre**

2 c. à café (9g)

#### **pain**

2 tranche (64g)

Pour les 3 repas :

#### **beurre**

6 c. à café (27g)

#### **pain**

6 tranche (192g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, haché**

2 feuilles (1g)

**avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates**

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

**poivre noir**

2 trait (0g)

**œufs**

2 grand (100g)

**sel**

2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, haché**

4 feuilles (2g)

**avocats, tranché**

1 avocat(s) (201g)

**tomates**

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

**poivre noir**

4 trait (0g)

**œufs**

4 grand (200g)

**sel**

4 trait (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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

### Salade simple poulet et épinards

380 kcal ● 50g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



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

1/2 livres (213g)

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**huile**

1 1/4 c. à café (mL)

**épinards frais**

2 1/2 tasse(s) (75g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-elevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**

3 c. à café (21g)

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

3/4 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

**miel**

6 c. à café (42g)

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

1 1/2 tasse (339g)

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

### Sandwich tofu épice et pesto

1 1/2 sandwich(s) - 570 kcal ● 25g protéine ● 30g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme**

1/4 livres (128g)

**flocons de piment rouge**

3/8 c. à café (1g)

**mélange de jeunes pousses**

3/4 tasse (23g)

**poudre de chili**

3/4 c. à café (2g)

**cumin moulu**

1 1/2 c. à café (3g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**sauce pesto**

2 1/4 c. à soupe (36g)

**pain**

3 tranche(s) (96g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**

1/2 livres (255g)

**flocons de piment rouge**

3/4 c. à café (1g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**poudre de chili**

1 1/2 c. à café (4g)

**cumin moulu**

3 c. à café (6g)

**huile**

3 c. à café (mL)

**sauce pesto**

4 1/2 c. à soupe (72g)

**pain**

6 tranche(s) (192g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Sandwich jambon effiloché BBQ

2 sandwich(s) - 696 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 103g glucides ● 3g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

#### **cornichons sucrés**

8 chips (60g)

#### **sauce barbecue**

6 c. à soupe (102g)

#### **charcuterie de jambon, en copeaux**

1/2 livres (227g)

#### **pains à hamburger**

2 petit pain(s) (102g)

1. Dans un petit bol, mélangez le jambon et la sauce barbecue jusqu'à ce que le jambon soit bien enrobé.
2. Optionnel : faites chauffer le jambon et la sauce barbecue ensemble dans une poêle en remuant de temps en temps pendant quelques minutes jusqu'à ce que ce soit chaud.
3. Placez le jambon dans le pain et ajoutez des cornichons. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s) - 456 kcal ● 39g protéine ● 16g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

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

6 oz (170g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**laitue romaine**

1 feuille intérieure (6g)

**vinaigrette ranch**

2 c. à café (mL)

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

**sauce barbecue**

2 c. à soupe (34g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.

2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effilocher le poulet.

3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.

4. Servir.

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



**persil frais, haché**

2 1/4 brins (2g)

**tomates, coupé en deux**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

**oignon, coupé en fines tranches**

3/8 petit (26g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

3/4 boîte (336g)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

3/4 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s) - 555 kcal ● 42g protéine ● 21g lipides ● 38g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché finement**

1/6 petit (13g)

**thon en conserve, égoutté**

3/4 boîte (129g)

**pain**

3 tranche (96g)

**avocats**

3/8 avocat(s) (75g)

**jus de citron vert**

3/4 c. à café (mL)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**oignon, haché finement**

3/8 petit (26g)

**thon en conserve, égoutté**

1 1/2 boîte (258g)

**pain**

6 tranche (192g)

**avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

### Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/6 concombre (21 cm) (56g)

**oignon rouge, tranché**

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

**laitue romaine, râpé**

3/4 cœurs (375g)

Pour les 2 repas :

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

3/8 concombre (21 cm) (113g)

**oignon rouge, tranché**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

**vinaigrette**

3 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)

(137g)

**laitue romaine, râpé**

1 1/2 cœurs (750g)

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

## Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### raisins

1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

#### raisins

2 tasse (184g)

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

### 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 2 repas :

#### œufs

2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### barre de granola riche en protéines

1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

#### barre de granola riche en protéines

2 barre (80g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 3 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
3 conteneur (510g)

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

## Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### jus de citron

1/2 c. à café (mL)

### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

### jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

### avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Bœuf mexicain en mijoteuse

478 kcal ● 45g protéine ● 31g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



### oignon, tranché

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

### jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

### cumin moulu

1/4 c. à soupe (2g)

### poudre de chili

1/2 c. à café (1g)

### bouillon de bœuf

2 c. à s. (mL)

### rôti d'épaule de bœuf désossé, cru

1/2 lb (227g)

### poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

1. Mélangez les épices avec un peu de sel dans un petit bol et frottez ce mélange sur tout le rôti.
2. Déposez les rondelles d'oignon au fond de la mijoteuse et placez le rôti dessus. Arrosez le rôti de jus de lime et versez le bouillon de bœuf.
3. Couvrez et faites cuire à basse température 8 à 10 heures jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.
4. Effilochez le bœuf à l'aide de deux fourchettes et mélangez avec les oignons et les jus. Servez.

## Lentilles

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



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

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.

## Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tomate(s) portions

**tomates**  
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Pain à l'ail simple

2 tranche(s) - 229 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Donne 2 tranche(s) portions

**poudre d'ail**  
1 trait (1g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

1. Étalez le beurre sur le pain, saupoudrez d'un peu d'ail en poudre, et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

### Salade de sardines simple

531 kcal ● 48g protéine ● 33g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette achetée en magasin,  
n'importe quelle saveur**  
3 c. à soupe (mL)  
**sardines en conserve à l'huile,  
égoutté**  
2 boîte (184g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 1/2 pomme de terre(s) - 779 kcal ● 81g protéine ● 9g lipides ● 83g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en deux**  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
3/4 lb (336g)  
**sauce barbecue**  
4 c. à s. (71g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en deux**  
3 patate douce, 12,5 cm de long  
(630g)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 1/2 lb (672g)  
**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)

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 effilocher 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 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
32 fl oz (mL)

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

### Sandwich au poulet au miel épice

1 sandwich(s) - 474 kcal ● 51g protéine ● 10g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
4 c. à s. (23g)  
**flocons de piment rouge**  
1/4 c. à café (0g)  
**miel**  
1 c. à soupe (21g)  
**pains à hamburger**  
1 petit pain(s) (51g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
1/2 tasse (45g)  
**flocons de piment rouge**  
1/2 c. à café (1g)  
**miel**  
2 c. à soupe (42g)  
**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 livres (454g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle à griller. Ajoutez le poulet, retournez une fois, et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Mettez de côté.
2. Dans un petit bol, ajoutez le miel. Passez-le au micro-ondes 5 à 10 secondes pour le réchauffer. Ajoutez le piment rouge concassé et une pincée de sel/poivre. Ajustez la quantité de piment selon votre tolérance aux épices. Mélangez bien et versez sur le poulet pour enrober.
3. Ajoutez le poulet dans le pain et garnissez de coleslaw. Servez.

## Dîner 5

Consommer les jour 7

### Poitrine de poulet simple

14 oz - 555 kcal ● 88g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

#### huile

7/8 c. à soupe (mL)

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

7/8 lb (392g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

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

---