

Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle — 2300 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 2271 kcal ● 147g protéine (26%) ● 87g lipides (34%) ● 179g glucides (32%) ● 46g fibres (8%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



Œuf dans une aubergine

241 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

230 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 6g de lipides



Bouchées concombre-thon

173 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

845 kcal, 51g de protéines, 73g glucides nets, 29g de lipides



Salade de pois chiches facile

350 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Dîner

765 kcal, 49g de protéines, 67g glucides nets, 27g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Sauté de poulet avec riz

533 kcal

Day 2

2329 kcal ● 165g protéine (28%) ● 99g lipides (38%) ● 171g glucides (29%) ● 24g fibres (4%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



Œuf dans une aubergine

241 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

230 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 6g de lipides



Bouchées concombre-thon

173 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

815 kcal, 56g de protéines, 73g glucides nets, 30g de lipides



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Sandwich de dinde à la moutarde

1 1/2 sandwich(s)- 680 kcal

Dîner

850 kcal, 63g de protéines, 59g glucides nets, 39g de lipides



Salade coleslaw au poulet buffalo

623 kcal



Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal

Day 3

2287 kcal ● 189g protéine (33%) ● 102g lipides (40%) ● 123g glucides (22%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



Œuf dans une aubergine

241 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Galette de riz

4 galette(s)- 139 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal

Déjeuner

800 kcal, 57g de protéines, 64g glucides nets, 30g de lipides



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s)- 456 kcal



Salade edamame et betterave

342 kcal

Dîner

805 kcal, 104g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Salade tomate et avocat

176 kcal



Blanc de poulet au balsamique

16 oz- 631 kcal

Day 4

2287 kcal ● 183g protéine (32%) ● 99g lipides (39%) ● 140g glucides (25%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 14g de protéines, 41g glucides nets, 21g de lipides



Pistaches

188 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s)- 241 kcal

Déjeuner

800 kcal, 57g de protéines, 64g glucides nets, 30g de lipides



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s)- 456 kcal



Salade edamame et betterave

342 kcal

Dîner

805 kcal, 104g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Salade tomate et avocat

176 kcal



Blanc de poulet au balsamique

16 oz- 631 kcal

Day 5

2349 kcal ● 207g protéine (35%) ● 76g lipides (29%) ● 179g glucides (30%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 14g de protéines, 41g glucides nets, 21g de lipides



Pistaches
188 kcal



Petit bagel grillé au beurre
1 bagel(s)- 241 kcal

Collations

340 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



Toast au beurre et à la confiture
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

795 kcal, 64g de protéines, 84g glucides nets, 18g de lipides



Sandwich deli poulet BBQ
2 1/2 sandwich(s)- 645 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Dîner

785 kcal, 110g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal



Légumes mélangés
2 tasse(s)- 194 kcal

Day 6

2324 kcal ● 151g protéine (26%) ● 81g lipides (32%) ● 219g glucides (38%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage
3 mini-muffin(s)- 168 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal

Collations

340 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



Toast au beurre et à la confiture
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

795 kcal, 64g de protéines, 84g glucides nets, 18g de lipides



Sandwich deli poulet BBQ
2 1/2 sandwich(s)- 645 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Dîner

790 kcal, 50g de protéines, 73g glucides nets, 29g de lipides



Pâtes aux poireaux et bœuf haché
632 kcal



Salade tomate et avocat
156 kcal

Day 7

2302 kcal ● 157g protéine (27%) ● 106g lipides (42%) ● 154g glucides (27%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage

3 mini-muffin(s)- 168 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Collations

340 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



Toast au beurre et à la confiture

1 1/2 tranche(s)- 200 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

775 kcal, 70g de protéines, 20g glucides nets, 43g de lipides



Dinde hachée de base

12 oz- 563 kcal



Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal

Dîner

790 kcal, 50g de protéines, 73g glucides nets, 29g de lipides



Pâtes aux poireaux et bœuf haché

632 kcal



Salade tomate et avocat

156 kcal

Liste de courses



Légumes et produits à base de légumes

- tomates**
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (569g)
- oignon**
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (84g)
- légumes mélangés surgelés**
14 1/2 oz (412g)
- aubergine**
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- persil frais**
2 1/4 brins (2g)
- concombre**
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- laitue romaine**
3 1/2 feuille intérieure (21g)
- edamame surgelé, décortiqué**
2 tasse (236g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**
8 betterave(s) (400g)
- poireaux**
1 poireau (89g)
- carottes**
4 grand (288g)

Épices et herbes

- poivre noir**
1 1/4 c. à café, moulu (3g)
- sel**
1 c. à café (7g)
- poudre d'ail**
1 c. à café (3g)
- vinaigre balsamique**
3/4 c. à soupe (mL)
- moutarde de Dijon**
1 1/2 c. à café (8g)
- poivre citronné**
1 c. à soupe (7g)

Graisses et huiles

- huile d'olive**
1 oz (mL)
- huile**
3 oz (mL)
- vinaigrette ranch**
2 portion (mL)
- vinaigrette balsamique**
6 1/4 oz (mL)

Boissons

- eau**
10 1/4 c. à s. (154mL)

Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long**
4 c. à s. (46g)
- pâtes sèches non cuites**
6 oz (171g)

Produits laitiers et œufs

- œufs**
15 grand (750g)
- fromage en ficelle**
3 bâtonnet (84g)
- yaourt grec aromatisé allégé**
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- fromage tranché**
3 tranche (21 g chacune) (63g)
- beurre**
3/8 bâtonnet (43g)
- fromage cheddar**
1/4 tasse, râpé (32g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve**
3/4 boîte (336g)
- cacahuètes rôties**
4 c. à s. (37g)

Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme**
3/4 c. à soupe (mL)
- sauce Frank's RedHot**
3 c. à s. (mL)
- sauce barbecue**
14 c. à soupe (238g)
- bouillon de légumes**
2 tasse(s) (mL)

Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées**
4 c. à s. (30g)
- pistaches décortiquées**
1/2 tasse (62g)

- vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

- avocats
2 avocat(s) (385g)
- jus de citron vert
4 c. à soupe (mL)
- pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- pamplemousse
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)
- canneberges séchées
4 c. à s. (40g)
- jus de fruit
16 fl oz (mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau,
crue
4 3/4 lb (2119g)
- dinde hachée, crue
3/4 livres (340g)

Autre

- sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2 3/4 c. à s. (45g)
- mélange pour coleslaw
3 tasse (285g)
- mélange de jeunes pousses
10 tasse (300g)
- mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
3 sachet (222g)

Produits de boulangerie

- pain
16 1/2 oz (464g)
- pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
- bagel
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

Saucisses et charcuterie

- charcuterie de dinde
6 oz (170g)
- Charcuterie de poulet
1 1/4 livres (567g)

Collations

- galettes de riz, toutes saveurs
8 gâteau (72g)

Confiseries

- confiture
4 1/2 c. à café (32g)

Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)
3/4 livres (339g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

huile

2 c. à café (mL)

aubergine

2 tranche(s) 2,5 cm (120g)

Pour les 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

huile

6 c. à café (mL)

aubergine

6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

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 3 repas :

pommes

3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

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 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Pistaches

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

bagel
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Mini-muffin œuf et fromage

3 mini-muffin(s) - 168 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage cheddar
2 1/4 c. à s., râpé (16g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
œufs
1 1/2 grand (75g)

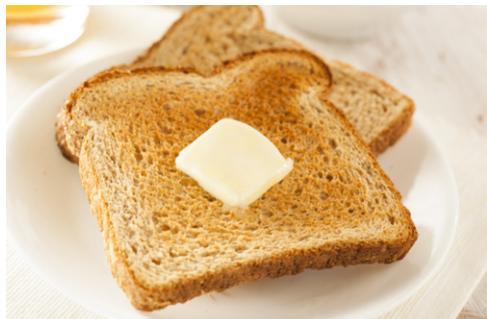
Pour les 2 repas :

fromage cheddar
1/4 tasse, râpé (32g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
œufs
3 grand (150g)

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.
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.

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 2 repas :

beurre
2 c. à café (9g)
pain
2 tranche (64g)

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

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

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

Pour les 2 repas :

pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

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 !

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

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

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres

Donne 2 pot(s) portions

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



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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

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

Sandwich de dinde à la moutarde

1 1/2 sandwich(s) - 680 kcal ● 56g protéine ● 29g lipides ● 42g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

moutarde de Dijon
1 1/2 c. à café (8g)
laitue romaine
1 1/2 feuille intérieure (9g)
tomates
3 tranche(s), fine/petite (45g)
pain
3 tranche (96g)
fromage tranché
3 tranche (21 g chacune) (63g)
charcuterie de dinde
6 oz (170g)

1. Déposez la dinde, le fromage, la laitue et la tomate sur une tranche de pain.
2. Étalez la moutarde sur l'autre tranche de pain et posez-la, côté moutarde vers le bas, sur la dinde, le fromage, la laitue et la tomate.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)
vinaigrette ranch
4 c. à café (mL)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
sauce barbecue
4 c. à soupe (68g)

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 edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)

Pour les 2 repas :

edamame surgelé, décortiqué
2 tasse (236g)
vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
8 betterave(s) (400g)
mélange de jeunes pousses
4 tasse (120g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Sandwich deli poulet BBQ

2 1/2 sandwich(s) - 645 kcal ● 61g protéine ● 9g lipides ● 74g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange pour coleslaw

13 1/3 c. à s. (75g)

sauce barbecue

5 c. à soupe (85g)

Charcuterie de poulet

10 oz (284g)

pain

2 1/2 tranche(s) (80g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw

1 2/3 tasse (150g)

sauce barbecue

10 c. à soupe (170g)

Charcuterie de poulet

1 1/4 livres (567g)

pain

5 tranche(s) (160g)

1. Constituez le sandwich en étalant la sauce barbecue sur une moitié du pain et en garnissant de poulet et de coleslaw. Refermez avec l'autre moitié de pain. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Dinde hachée de base

12 oz - 563 kcal ● 67g protéine ● 33g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

huile

1 1/2 c. à café (mL)

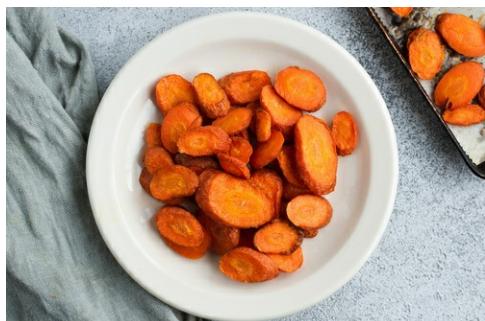
dinde hachée, crue

3/4 livres (340g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

carottes, tranché

4 grand (288g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, tranché

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

thon en conserve

1 1/2 sachet (111g)

Pour les 2 repas :

concombre, tranché

3/4 concombre (21 cm) (226g)

thon en conserve

3 sachet (222g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

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)

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Galette de riz

4 galette(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

galettes de riz, toutes saveurs
4 gâteau (36g)

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
8 gâteau (72g)

1. Dégustez.

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.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Toast au beurre et à la confiture

1 1/2 tranche(s) - 200 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

confiture
1 1/2 c. à café (11g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
pain
1 1/2 tranche (48g)

Pour les 3 repas :

confiture
4 1/2 c. à café (32g)
beurre
4 1/2 c. à café (20g)
pain
4 1/2 tranche (144g)

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

Œufs bouillis

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

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.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



tomates, coupé en dés

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

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

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

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Salade coleslaw au poulet buffalo

623 kcal ● 59g protéine ● 38g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

mélange pour coleslaw

1 1/2 tasse (135g)

sauce Frank's RedHot

3 c. à s. (mL)

vinaigrette ranch

3 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen.
3. Ajouter le poulet et cuire 5–6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et qu'il n'y ait plus de rose au centre. Mettre le poulet de côté pour qu'il refroidisse légèrement, puis couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mélanger le poulet avec la sauce piquante.
4. Servir sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
5. Conseil de préparation : Conserver le poulet et la sauce ranch séparément du coleslaw. Assembler tous les éléments juste avant de servir pour garder le coleslaw croquant.

Jus de fruits

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

Donne 2 tasse(s) portions

jus de fruit

16 fl oz (mL)



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

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

3/8 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(46g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

3/8 avocat(s) (75g)

jus de citron vert

3/4 c. à soupe (mL)

oignon

3/4 c. à s., haché (11g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(92g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

3/4 avocat(s) (151g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1 1/2 c. à s., haché (23g)

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.

Blanc de poulet au balsamique

16 oz - 631 kcal ● 102g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

huile

4 c. à café (mL)

vinaigrette balsamique

1/2 tasse (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 livres (907g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal  102g protéine  19g lipides  3g glucides  2g fibres



Donne 16 oz portions

poivre citronné

1 c. à soupe (7g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

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.

Légumes mélangés

2 tasse(s) - 194 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés
2 tasse (270g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pâtes aux poireaux et bœuf haché

632 kcal ● 48g protéine ● 17g lipides ● 69g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poireaux, haché
1/2 poireau (45g)
bœuf haché (93% maigre)
6 oz (170g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

Pour les 2 repas :

poireaux, haché
1 poireau (89g)
bœuf haché (93% maigre)
3/4 livres (339g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
pâtes sèches non cuites
6 oz (171g)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et émiettez-le, faites cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez les poireaux et faites cuire 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.
3. Ajoutez le bouillon et les pâtes. Portez à frémissement et faites cuire 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites selon votre goût. Remuez de temps en temps pour que les pâtes cuisent uniformément.
4. Assaisonnez d'une bonne pincée de sel et de poivre noir et servez.

Salade tomate et avocat

156 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(41g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/3 avocat(s) (67g)

jus de citron vert

2/3 c. à soupe (mL)

oignon

2 c. à c., haché (10g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(82g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

2/3 avocat(s) (134g)

jus de citron vert

1 1/3 c. à soupe (mL)

oignon

4 c. à c., haché (20g)

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.