

# Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle — 2700 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 2745 kcal ● 205g protéine (30%) ● 155g lipides (51%) ● 103g glucides (15%) ● 30g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux  
273 kcal



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal



Jus de fruits  
1 tasse(s)- 115 kcal

## Collations

320 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



Chocolat noir  
2 carré(s)- 120 kcal



Toast au beurre et à la confiture  
1 tranche(s)- 133 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal

## Déjeuner

960 kcal, 101g de protéines, 14g glucides nets, 51g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive  
245 kcal



Côtelettes de porc au cumin épicées  
717 kcal

## Dîner

970 kcal, 71g de protéines, 16g glucides nets, 64g de lipides



Choux de Bruxelles rôtis  
290 kcal



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu  
1 1/2 cuisse- 678 kcal

## Day 2

2695 kcal ● 197g protéine (29%) ● 117g lipides (39%) ● 185g glucides (27%) ● 29g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux  
273 kcal



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal



Jus de fruits  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

320 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



Chocolat noir  
2 carré(s)- 120 kcal



Toast au beurre et à la confiture  
1 tranche(s)- 133 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 93g de protéines, 97g glucides nets, 13g de lipides



Sandwich deli poulet BBQ  
3 sandwich(s)- 774 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

### Dîner

970 kcal, 71g de protéines, 16g glucides nets, 64g de lipides



Choux de Bruxelles rôtis  
290 kcal



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu  
1 1/2 cuisse- 678 kcal

## Day 3

2641 kcal ● 179g protéine (27%) ● 95g lipides (32%) ● 237g glucides (36%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 21g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



Canneberges séchées  
1/4 tasse- 136 kcal



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Omelette aux légumes en bocal  
1 bocal(x)- 155 kcal

### Collations

320 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



Chocolat noir  
2 carré(s)- 120 kcal



Toast au beurre et à la confiture  
1 tranche(s)- 133 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 93g de protéines, 97g glucides nets, 13g de lipides



Sandwich deli poulet BBQ  
3 sandwich(s)- 774 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

### Dîner

965 kcal, 54g de protéines, 70g glucides nets, 46g de lipides



Pois mange-tout au beurre  
161 kcal



Patate douce au four à la cannelle  
1 1/2 patate(s) douce(s)- 475 kcal



Rôti de bœuf  
330 kcal

## Day 4

2688 kcal ● 188g protéine (28%) ● 91g lipides (31%) ● 245g glucides (37%) ● 34g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 21g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



Canneberges séchées  
1/4 tasse- 136 kcal



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Omelette aux légumes en bocal  
1 bocal(x)- 155 kcal

### Collations

420 kcal, 9g de protéines, 83g glucides nets, 3g de lipides



Bretzels  
165 kcal



Nectarine  
2 nectarine(s)- 140 kcal



Jus de fruits  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

935 kcal, 93g de protéines, 76g glucides nets, 22g de lipides



Poitrine de poulet simple  
13 1/3 oz- 529 kcal



Purée de patates douces  
366 kcal



Pois mange-tout  
41 kcal

### Dîner

890 kcal, 65g de protéines, 40g glucides nets, 49g de lipides



Côtelettes de porc au cumin et coriandre  
1 1/2 côtelette(s)- 642 kcal



Purée de patates douces avec beurre  
249 kcal

## Day 5

2731 kcal ● 244g protéine (36%) ● 94g lipides (31%) ● 197g glucides (29%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 21g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



Canneberges séchées  
1/4 tasse- 136 kcal



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Omelette aux légumes en bocal  
1 bocal(x)- 155 kcal

### Collations

420 kcal, 9g de protéines, 83g glucides nets, 3g de lipides



Bretzels  
165 kcal



Nectarine  
2 nectarine(s)- 140 kcal



Jus de fruits  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

880 kcal, 93g de protéines, 37g glucides nets, 36g de lipides



Myrtilles  
1 tasse(s)- 95 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte  
786 kcal

### Dîner

990 kcal, 121g de protéines, 30g glucides nets, 37g de lipides



Purée de patates douces  
92 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives  
18 oz- 899 kcal

## Day 6

2767 kcal ● 200g protéine (29%) ● 111g lipides (36%) ● 208g glucides (30%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 12g de protéines, 77g glucides nets, 12g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture  
1/2 bagel(s)- 225 kcal



Toast au beurre  
1 tranche(s)- 114 kcal



Jus de fruits  
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

### Collations

325 kcal, 18g de protéines, 20g glucides nets, 18g de lipides



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



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Barre de granola haute en protéines  
1 barre(s)- 204 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 49g de protéines, 81g glucides nets, 44g de lipides



Pistaches  
188 kcal



Kéfir  
300 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara  
5 moitié(s) de courgette- 480 kcal

### Dîner

990 kcal, 121g de protéines, 30g glucides nets, 37g de lipides



Purée de patates douces  
92 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives  
18 oz- 899 kcal

## Day 7

2708 kcal ● 175g protéine (26%) ● 96g lipides (32%) ● 257g glucides (38%) ● 28g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 12g de protéines, 77g glucides nets, 12g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture  
1/2 bagel(s)- 225 kcal



Toast au beurre  
1 tranche(s)- 114 kcal



Jus de fruits  
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

### Collations

325 kcal, 18g de protéines, 20g glucides nets, 18g de lipides



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



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Barre de granola haute en protéines  
1 barre(s)- 204 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 49g de protéines, 81g glucides nets, 44g de lipides



Pistaches  
188 kcal



Kéfir  
300 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara  
5 moitié(s) de courgette- 480 kcal

### Dîner

930 kcal, 97g de protéines, 79g glucides nets, 23g de lipides



Couscous  
402 kcal



Steak de thon poêlé simple  
12 oz- 529 kcal

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
6 carré(s) (60g)
- ☐ confiture  
1 1/2 oz (42g)
- ☐ sucre  
3/4 c. à soupe (10g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
5/6 bâtonnet (94g)
- ☐ œufs  
15 grand (750g)
- ☐ fromage bleu  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ lait entier  
3 tasse(s) (766mL)
- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ kéfir aromatisé  
4 tasse (mL)
- ☐ fromage de chèvre  
5 oz (142g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
3/4 livres (352g)
- ☐ bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

## Graisses et huiles

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

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ choux de Bruxelles  
1 1/4 lb (567g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
3 2/3 tasse (528g)
- ☐ oignon  
3/4 petit (53g)
- ☐ poivron  
1 1/2 petit (111g)
- ☐ patates douces  
5 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (1155g)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3 cuisse (170 g chacune) (510g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 lb (1786g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ jus de fruit  
52 fl oz (mL)
- ☐ canneberges séchées  
3/4 tasse (120g)
- ☐ nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ myrtilles  
1 tasse (148g)
- ☐ olives vertes  
36 grand (158g)

## Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
1 1/2 lb (702g)

## Autre

- ☐ mélange pour coleslaw  
2 tasse (180g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
12 c. à soupe (204g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
7/8 c. à thé (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
1 1/4 tasse (325g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ Charcuterie de poulet  
1 1/2 livres (680g)

## Produits de bœuf

- ☐ rôti de bœuf (top round)  
1/4 rôti (190g)

- ☐ Ail  
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ carottes  
4 moyen (236g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
1/2 livres (198g)
- ☐ tomates  
36 tomates cerises (612g)
- ☐ courgette  
5 grand (1615g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
3 1/2 g (3g)
- ☐ sel  
3/4 oz (18g)
- ☐ paprika  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ thym séché  
1 g (1g)
- ☐ cumin moulu  
1/4 oz (7g)
- ☐ flocons de piment rouge  
3/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ cannelle  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ coriandre moulue  
3/4 c. à soupe (4g)
- ☐ basilic frais  
36 feuilles (18g)
- ☐ poudre de chili  
6 c. à café (16g)

## Collations

- ☐ bretzels durs salés  
3 oz (85g)
- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
2/3 boîte (165 g) (110g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ steaks de thon jaune, crus  
3/4 livres (340g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés crémeux

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1/8 tasse(s) (23mL)

#### beurre

1 1/2 c. à café (7g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

1/6 tasse(s) (45mL)

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### sel

3/8 c. à café (2g)

#### œufs

6 grand (300g)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

### 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.

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Canneberges séchées

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**canneberges séchées**  
4 c. à s. (40g)

Pour les 3 repas :

**canneberges séchées**  
3/4 tasse (120g)

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

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 3 repas :

**lait entier**  
3 tasse(s) (720mL)

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

### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**  
1/4 petit (18g)  
**poivron, haché**  
1/2 petit (37g)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**oignon, coupé en dés**  
3/4 petit (53g)  
**poivron, haché**  
1 1/2 petit (111g)  
**œufs**  
6 grand (300g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1/2 bagel(s) - 225 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**confiture**  
1/2 c. à soupe (11g)  
**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**bagel**  
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

Pour les 2 repas :

**confiture**  
1 c. à soupe (21g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**bagel**  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

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

### 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.

## Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**

10 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

20 fl oz (mL)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

2 tasse (288g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Côtelettes de porc au cumin épicées

717 kcal ● 92g protéine ● 37g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



### côtelettes de longe de porc désossées, crues

15 oz (425g)

### cumin moulu

1 c. à café (2g)

### flocons de piment rouge

3/4 c. à café (1g)

### poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

### huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Enduisez toutes les faces des côtelettes de porc avec du cumin, du piment rouge écrasé, de la poudre d'ail et un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une grille à feu moyen-vif.
3. Ajoutez les côtelettes et faites cuire 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Servez.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Sandwich deli poulet BBQ

3 sandwich(s) - 774 kcal ● 73g protéine ● 10g lipides ● 89g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

### sauce barbecue

6 c. à soupe (102g)

### Charcuterie de poulet

3/4 livres (340g)

### pain

3 tranche(s) (96g)

Pour les 2 repas :

### mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

### sauce barbecue

12 c. à soupe (204g)

### Charcuterie de poulet

1 1/2 livres (680g)

### pain

6 tranche(s) (192g)

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.

### 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.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

#### huile

5/6 c. à soupe (mL)

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

5/6 lb (373g)

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.

### Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



### patates douces

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

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

### Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



### Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Myrtilles

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



Donne 1 tasse(s) portions

### myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

---

## Salade bowl poulet, betterave & carotte

786 kcal ● 92g protéine ● 35g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres





**carottes, finement tranché**  
7/8 moyen (53g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
7/8 lb (392g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**  
1/2 livres (198g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
7/8 c. à thé (mL)  
**thym séché**  
1/2 c. à café, feuilles (0g)  
**huile**  
1 3/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**kéfir aromatisé**  
2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**kéfir aromatisé**  
4 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette - 480 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**courgette**  
2 1/2 grand (808g)  
**fromage de chèvre**  
2 1/2 oz (71g)  
**sauce pour pâtes**  
10 c. à s. (163g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
5 grand (1615g)  
**fromage de chèvre**  
5 oz (142g)  
**sauce pour pâtes**  
1 1/4 tasse (325g)

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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

Pour les 3 repas :

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

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

### Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**confiture**  
1 c. à café (7g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**confiture**  
3 c. à café (21g)  
**beurre**  
3 c. à café (14g)  
**pain**  
3 tranche (96g)

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



## Œufs bouillis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bretzels

165 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bretzels durs salés**  
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
3 oz (85g)

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

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

## Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**  
1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### 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 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

### 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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 15g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles**  
5/8 lb (284g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**choux de Bruxelles**  
1 1/4 lb (567g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse - 678 kcal ● 62g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**paprika**

1/6 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/6 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

**fromage bleu**

3/4 oz (21g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1 1/2 cuisse (170 g chacune) (255g)

Pour les 2 repas :

**paprika**

3/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**fromage bleu**

1 1/2 oz (43g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

3 cuisse (170 g chacune) (510g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



**Pois mange-tout surgelés**

1 tasse (144g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Patate douce au four à la cannelle

1 1/2 patate(s) douce(s) - 475 kcal ● 5g protéine ● 17g lipides ● 64g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/2 patate(s) douce(s) portions

**beurre**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**cannelle**

1/2 c. à café (1g)

**sucré**

3/4 c. à soupe (10g)

**patates douces**

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

1. FOUR :
2. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
3. Faites cuire les patates douces pendant 45 à 75 minutes (les plus grosses demandent plus de temps).
4. Quand elles sont cuites, la peau aura foncé et l'intérieur sera tendre.
5. MICRO-ONDES :
6. Piquez la peau des patates douces 5 à 6 fois.
7. Posez-les sur une assiette adaptée au micro-ondes et faites cuire 5 à 8 minutes en les tournant à mi-cuisson. La patate est prête lorsque la peau devient légèrement gonflée et croustillante et que l'intérieur est tendre. Le temps de cuisson sera plus long si vous cuisez plusieurs patates en même temps.
8. Mélangez le sucre et la cannelle et réservez.
9. Pour servir, coupez une patate dans le sens de la longueur. Ajoutez du beurre, puis saupoudrez un peu du mélange cannelle/sucre sur le dessus.

## Rôti de bœuf

330 kcal ● 44g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**rôti de bœuf (top round)**

1/4 rôti (190g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.



## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 1/2 côtelette(s) - 642 kcal ● 62g protéine ● 41g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 côtelette(s) portions

**huile d'olive, divisé**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

2 1/4 gousse(s) (7g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**

1 1/2 morceau (278g)

**coriandre moulue**

3/4 c. à soupe (4g)

**cumin moulu**

3/4 c. à soupe (5g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

### Purée de patates douces avec beurre

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



**beurre**

2 c. à café (9g)

**patates douces**

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

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces

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

Pour les 2 repas :

#### patates douces

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

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

### Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz - 899 kcal ● 120g protéine ● 37g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### basilic frais, râpé

18 feuilles (9g)

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

18 oz (510g)

#### poudre de chili

3 c. à café (8g)

#### poivre noir

6 trait (1g)

#### olives vertes

18 grand (79g)

#### sel

3/4 c. à café (5g)

#### huile d'olive

3 c. à café (mL)

#### tomates

18 tomates cerises (306g)

Pour les 2 repas :

#### basilic frais, râpé

36 feuilles (18g)

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

2 1/4 livres (1021g)

#### poudre de chili

6 c. à café (16g)

#### poivre noir

12 trait (1g)

#### olives vertes

36 grand (158g)

#### sel

1 1/2 c. à café (9g)

#### huile d'olive

6 c. à café (mL)

#### tomates

36 tomates cerises (612g)

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.



## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Couscous

402 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 79g glucides ● 5g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
2/3 boîte (165 g) (110g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Steak de thon poêlé simple

12 oz - 529 kcal ● 83g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**steaks de thon jaune, crus**  
3/4 livres (340g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à s. (mL)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.