

Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle de 2800 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

2839 kcal ● 186g protéine (26%) ● 132g lipides (42%) ● 187g glucides (26%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



Toast beurre d'amande & framboises écrasées
1 tartine(s)- 203 kcal



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

370 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Toast au beurre
2 tranche(s)- 227 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Déjeuner

955 kcal, 67g de protéines, 42g glucides nets, 53g de lipides



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



Épinards sautés simples
50 kcal



Wedges de patate douce
261 kcal

Dîner

1005 kcal, 76g de protéines, 88g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal



Mac and cheese au dinde
860 kcal

Day 2

2764 kcal ● 252g protéine (36%) ● 134g lipides (44%) ● 106g glucides (15%) ● 33g fibres (5%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



Toast beurre d'amande & framboises écrasées
1 tartine(s)- 203 kcal



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

370 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Toast au beurre
2 tranche(s)- 227 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Déjeuner

955 kcal, 67g de protéines, 42g glucides nets, 53g de lipides



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



Épinards sautés simples
50 kcal



Wedges de patate douce
261 kcal

Dîner

930 kcal, 141g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
22 oz- 814 kcal



Salade tomate et avocat
117 kcal

Day 3

2761 kcal ● 256g protéine (37%) ● 91g lipides (30%) ● 200g glucides (29%) ● 30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



Toast beurre d'amande & framboises écrasées
1 tartine(s)- 203 kcal



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

335 kcal, 6g de protéines, 51g glucides nets, 9g de lipides



Flocons d'avoine chocolat-banane
337 kcal

Déjeuner

980 kcal, 80g de protéines, 115g glucides nets, 17g de lipides



Couscous
402 kcal



Purée de patates douces
183 kcal



Poitrine de poulet simple
10 oz- 397 kcal

Dîner

930 kcal, 141g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
22 oz- 814 kcal



Salade tomate et avocat
117 kcal

Day 4

2789 kcal ● 190g protéine (27%) ● 111g lipides (36%) ● 203g glucides (29%) ● 55g fibres (8%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



Bol œuf dur et avocat

160 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

335 kcal, 6g de protéines, 51g glucides nets, 9g de lipides



Flocons d'avoine chocolat-banane

337 kcal

Déjeuner

980 kcal, 80g de protéines, 115g glucides nets, 17g de lipides



Couscous

402 kcal



Purée de patates douces

183 kcal



Poitrine de poulet simple

10 oz- 397 kcal

Dîner

1000 kcal, 75g de protéines, 22g glucides nets, 53g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal

Day 5

2829 kcal ● 212g protéine (30%) ● 125g lipides (40%) ● 179g glucides (25%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



Bol œuf dur et avocat

160 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

375 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 9g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Déjeuner

985 kcal, 86g de protéines, 57g glucides nets, 39g de lipides



Frites au four

386 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal

Dîner

1000 kcal, 65g de protéines, 71g glucides nets, 45g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Salade de thon à l'avocat

545 kcal



Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal

Day 6

2756 kcal ● 194g protéine (28%) ● 118g lipides (38%) ● 184g glucides (27%) ● 46g fibres (7%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 28g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Œufs brouillés aux légumes et bacon

384 kcal

Collations

375 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 9g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Déjeuner

925 kcal, 69g de protéines, 63g glucides nets, 36g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat

2 1/2 sandwich(s)- 925 kcal

Dîner

1000 kcal, 65g de protéines, 71g glucides nets, 45g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Salade de thon à l'avocat

545 kcal



Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal

Day 7

2751 kcal ● 187g protéine (27%) ● 96g lipides (31%) ● 241g glucides (35%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 28g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Œufs brouillés aux légumes et bacon

384 kcal

Collations

375 kcal, 33g de protéines, 37g glucides nets, 9g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Shake protéiné (lait)

258 kcal

Déjeuner

925 kcal, 69g de protéines, 63g glucides nets, 36g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat

2 1/2 sandwich(s)- 925 kcal

Dîner

995 kcal, 58g de protéines, 128g glucides nets, 24g de lipides



Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal



Pâtes à la sauce à la viande

842 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
4 c. à café (18g)
- ☐ œufs
20 grand (1000g)
- ☐ lait entier
8 3/4 tasse(s) (2100mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
19 oz (544g)
- ☐ Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
1 1/4 livres (549g)
- ☐ avocats
4 1/4 avocat(s) (854g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ banane
4 1/2 moyen (18 à 20 cm) (531g)
- ☐ olives vertes
12 grand (53g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (470g)
- ☐ laitue romaine
3/4 cœurs (375g)
- ☐ carottes
3/8 moyen (23g)
- ☐ épinards frais
5 tasse(s) (150g)
- ☐ Ail
8 gousse(s) (24g)
- ☐ patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (199g)
- ☐ poivron
3 grand (479g)
- ☐ blettes
1 lb (454g)
- ☐ pommes de terre
1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

Boissons

- ☐ eau
4 tasse(s) (939mL)
- ☐ poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Produits de volaille

- ☐ dinde hachée, crue
1 lb (425g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 3/4 lb (2132g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de lin
3 pincée (3g)
- ☐ beurre d'amande
3 c. à soupe (48g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
4 g (4g)
- ☐ coriandre moulue
1 1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ cumin moulu
1 1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ sel
3/4 oz (22g)
- ☐ poivre citronné
2 3/4 c. à soupe (19g)
- ☐ poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais
12 feuilles (6g)
- ☐ poudre de chili
2 c. à café (5g)

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
3 morceau (555g)
- ☐ bacon
3 tranche(s) (30g)

Céréales pour le petit-déjeuner

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
3 1/4 oz (mL)

Autre

- ☐ macaroni au fromage en boîte, non préparé
1/2 boîte (103g)
- ☐ pépites de chocolat
3 c. à soupe (42g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
3/4 tasse(s) (61g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
1 1/2 c. à café (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
1 1/3 boîte (165 g) (219g)
- ☐ riz blanc à grain long
13 1/4 c. à s. (154g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
6 1/2 boîte (1118g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (252g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Toast beurre d'amande & framboises écrasées

1 tartine(s) - 203 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

10 framboises (19g)

graines de lin

1 pincée (1g)

beurre d'amande

1 c. à soupe (16g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

framboises

30 framboises (57g)

graines de lin

3 pincée (3g)

beurre d'amande

3 c. à soupe (48g)

pain

3 tranche(s) (96g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Étaler le beurre d'amande sur le pain. Disposer les framboises sur le beurre d'amande et les écraser délicatement avec le dos d'une fourchette. Saupoudrer de graines de lin et servir.

Œufs frites de base

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
sel
1/2 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
poivron
1/2 c. à s., en dés (5g)
oignon
1/2 c. à soupe, haché (5g)

Pour les 2 repas :

avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
sel
1 trait (0g)
œufs
2 grand (100g)
poivre noir
1 trait (0g)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
oignon
1 c. à soupe, haché (10g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Lait

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Œufs frits de base

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1/2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Œufs brouillés aux légumes et bacon

384 kcal ● 25g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon, cuit et haché

1 1/2 tranche(s) (15g)

poivron

3/4 tasse, haché (112g)

œufs

3 grand (150g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

oignon

3 c. à s., haché (30g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit et haché

3 tranche(s) (30g)

poivron

1 1/2 tasse, haché (224g)

œufs

6 grand (300g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

oignon

6 c. à s., haché (60g)

1. Battez les œufs avec les oignons, les poivrons, le bacon et un peu de sel et de poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
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 épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

huile d'olive, divisé

3 c. à soupe (mL)

Ail, haché

4 1/2 gousse(s) (14g)

poivre noir

3 trait (0g)

côtelettes de longe de porc

désossées, crues

3 morceau (555g)

coriandre moulue

1 1/2 c. à soupe (8g)

cumin moulu

1 1/2 c. à soupe (9g)

sel

3/4 c. à café (5g)

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.

Épinards sautés simples

50 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1/4 gousse (1g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers

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

huile

3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers

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

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1 c. à café (6g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Couscous

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1 1/3 boîte (165 g) (219g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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.

Poitrine de poulet simple

10 oz - 397 kcal ● 63g protéine ● 16g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

5/8 c. à soupe (mL)

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

5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Frites au four

386 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



huile

1 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poivre noir

4 trait (0g)

olives vertes

12 grand (53g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

tomates

12 tomates cerises (204g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich salade de thon à l'avocat

2 1/2 sandwich(s) - 925 kcal ● 69g protéine ● 36g lipides ● 63g glucides ● 19g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/3 petit (22g)

thon en conserve, égoutté

1 1/4 boîte (215g)

pain

5 tranche (160g)

avocats

5/8 avocat(s) (126g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à café (mL)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

5/8 petit (44g)

thon en conserve, égoutté

2 1/2 boîte (430g)

pain

10 tranche (320g)

avocats

1 1/4 avocat(s) (251g)

jus de citron vert

2 1/2 c. à café (mL)

sel

2 1/2 trait (1g)

poivre noir

2 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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

beurre
4 c. à café (18g)
pain
4 tranche (128g)

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

Œufs bouillis

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

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.

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Flocons d'avoine chocolat-banane

337 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 51g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, tranché
3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)
pépites de chocolat
1 1/2 c. à soupe (21g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
3/8 tasse(s) (30g)
sirop d'érable
3/4 c. à café (mL)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

banane, tranché
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
pépites de chocolat
3 c. à soupe (42g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
3/4 tasse(s) (61g)
sirop d'érable
1 1/2 c. à café (mL)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Ajouter tous les ingrédients, mais seulement la moitié des tranches de banane, et cuire au micro-ondes environ 2 minutes. Garnir avec les tranches de banane restantes et servir.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les pépites de chocolat et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau, la moitié des tranches de banane et réchauffer au micro-ondes. Garnir avec le reste de la banane.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 3 repas :

banane
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 3 repas :

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



tomates, coupé en dés

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

laitue romaine, grossièrement haché

3/4 cœurs (375g)

carottes, tranché

3/8 moyen (23g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

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

Mac and cheese au dinde

860 kcal ● 70g protéine ● 29g lipides ● 77g glucides ● 4g fibres



macaroni au fromage en boîte, non préparé

1/2 boîte (103g)

eau, chaud

3/4 tasse(s) (180mL)

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

dinde hachée, crue

1/2 lb (255g)

1. Faites cuire la dinde hachée dans une grande poêle sur feu moyen-vif 6-8 minutes en l'émiettant et en remuant.
2. Ajoutez l'eau chaude, le lait, les macaronis et la poudre de fromage. Portez à ébullition.
3. Laissez mijoter environ 7-9 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
4. Incorporez les épinards et faites cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Blanc de poulet au citron et poivre

22 oz - 814 kcal ● 140g protéine ● 26g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre citronné

1 1/2 c. à soupe (9g)

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (616g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

2 3/4 c. à soupe (19g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 3/4 lb (1232g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. SUR LA POÊLE
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. AU FOUR
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. AU GRIL/GRILL
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

Salade tomate et avocat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(31g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Donne 3 demi poivron(s) portions

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

oignon

3/8 petit (26g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

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 obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile
1 c. à soupe (mL)
blettes
1 lb (454g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Graines de citrouille

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

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

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

Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/3 petit (22g)

tomates

5 c. à s., haché (56g)

thon en conserve

1 1/4 boîte (215g)

mélange de jeunes pousses

1 1/4 tasse (38g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à café (mL)

avocats

5/8 avocat(s) (126g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

5/8 petit (44g)

tomates

10 c. à s., haché (113g)

thon en conserve

2 1/2 boîte (430g)

mélange de jeunes pousses

2 1/2 tasse (75g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

sel

2 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

2 1/2 c. à café (mL)

avocats

1 1/4 avocat(s) (251g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit - 273 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

6 2/3 c. à s. (77g)

eau

5/6 tasse(s) (200mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

13 1/3 c. à s. (154g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
 2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
 3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
 4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
 5. Aérer à la fourchette et servir.
-

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

1. Dégustez.

Pâtes à la sauce à la viande

842 kcal ● 52g protéine ● 21g lipides ● 101g glucides ● 10g fibres



dinde hachée, crue

3/8 lb (170g)

sauce pour pâtes

3/8 pot (680 g) (252g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

1. Ajoutez l'huile dans une casserole et chauffez à feu moyen. Ajoutez le sel, le poivre et la dinde et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit cuite (elle doit être dorée et uniforme). Remuez/écrasez la dinde de temps en temps pour obtenir la texture désirée.
2. Incorporez la sauce pour pâtes.
3. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
4. Nappez les pâtes de sauce et dégustez.