

# Meal Plan - Plan alimentaire pour prendre du muscle de 3100 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** 3143 kcal ● 250g protéine (32%) ● 132g lipides (38%) ● 198g glucides (25%) ● 40g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

575 kcal, 65g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



[Shake protéiné \(lait\)](#)

516 kcal



[Raisins](#)

58 kcal

## Collations

395 kcal, 9g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



[Compote de pommes](#)

114 kcal



[Chocolat noir](#)

1 carré(s)- 60 kcal



[Amandes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 222 kcal

## Déjeuner

1010 kcal, 59g de protéines, 82g glucides nets, 43g de lipides



[Frites au four](#)

483 kcal



[Tilapia en croûte d'amandes](#)

7 1/2 oz- 529 kcal

## Dîner

1160 kcal, 118g de protéines, 51g glucides nets, 49g de lipides



[Cuisse de poulet au rub sec épicé](#)

4 cuisse(s) de poulet- 815 kcal



[Wedges de patate douce](#)

347 kcal

## Day 2

3127 kcal ● 236g protéine (30%) ● 136g lipides (39%) ● 206g glucides (26%) ● 34g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

575 kcal, 65g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



[Shake protéiné \(lait\)](#)

516 kcal



[Raisins](#)

58 kcal

## Collations

395 kcal, 9g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



[Compote de pommes](#)

114 kcal



[Chocolat noir](#)

1 carré(s)- 60 kcal



[Amandes rôties](#)

1/4 tasse(s)- 222 kcal

## Déjeuner

1030 kcal, 104g de protéines, 21g glucides nets, 55g de lipides



[Boulettes de dinde façon grecque](#)

6 boulettes- 822 kcal



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)

3 tasse(s)- 209 kcal

## Dîner

1125 kcal, 58g de protéines, 120g glucides nets, 42g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

227 kcal



[Pad thaï aux crevettes et œuf](#)

900 kcal

Day 3 3087 kcal ● 253g protéine (33%) ● 123g lipides (36%) ● 210g glucides (27%) ● 32g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

575 kcal, 65g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



Shake protéiné (lait)  
516 kcal



Raisins  
58 kcal

## Collations

355 kcal, 26g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



Pois chiches rôtis  
1/4 tasse- 138 kcal



Clémentine  
2 clémentine(s)- 78 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

## Déjeuner

1030 kcal, 104g de protéines, 21g glucides nets, 55g de lipides



Boulettes de dinde façon grecque  
6 boulettes- 822 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
3 tasse(s)- 209 kcal

## Dîner

1125 kcal, 58g de protéines, 120g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
227 kcal



Pad thaï aux crevettes et œuf  
900 kcal

Day 4 3107 kcal ● 203g protéine (26%) ● 136g lipides (39%) ● 227g glucides (29%) ● 41g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

570 kcal, 22g de protéines, 41g glucides nets, 32g de lipides



Flocons d'avoine overnight au chia et compote de pommes  
192 kcal



Cacahuètes rôties  
1/4 tasse(s)- 230 kcal



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal

## Déjeuner

1170 kcal, 105g de protéines, 86g glucides nets, 39g de lipides



Barre protéinée  
2 barre- 490 kcal



Amandes rôties  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Sandwich au poulet grillé  
1 sandwich(s)- 460 kcal

## Dîner

1010 kcal, 50g de protéines, 65g glucides nets, 56g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
68 kcal



Ailes de poulet Buffalo  
12 oz- 507 kcal



Wedges de patate douce  
434 kcal

## Collations

355 kcal, 26g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



Pois chiches rôtis  
1/4 tasse- 138 kcal



Clémentine  
2 clémentine(s)- 78 kcal



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal

## Day 5

3107 kcal ● 203g protéine (26%) ● 136g lipides (39%) ● 227g glucides (29%) ● 41g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

570 kcal, 22g de protéines, 41g glucides nets, 32g de lipides



**Flocons d'avoine overnight au chia et compote de pommes**  
192 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Déjeuner

1170 kcal, 105g de protéines, 86g glucides nets, 39g de lipides



**Barre protéinée**  
2 barre- 490 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Sandwich au poulet grillé**  
1 sandwich(s)- 460 kcal

### Collations

355 kcal, 26g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



**Pois chiches rôtis**  
1/4 tasse- 138 kcal



**Clémentine**  
2 clémentine(s)- 78 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal

### Dîner

1010 kcal, 50g de protéines, 65g glucides nets, 56g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Ailes de poulet Buffalo**  
12 oz- 507 kcal



**Wedges de patate douce**  
434 kcal

## Day 6

3066 kcal ● 218g protéine (28%) ● 131g lipides (38%) ● 223g glucides (29%) ● 32g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 26g glucides nets, 32g de lipides



**Œufs avec tomate et avocat**  
163 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



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

### Collations

420 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



### Déjeuner

1060 kcal, 95g de protéines, 82g glucides nets, 34g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 307 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Quesadilla cheeseburger**  
1 quesadilla(s)- 500 kcal

# Day 7

3066 kcal (218g protéine (28%) / 131g lipides (38%) / 223g glucides (29%) / 32g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 26g glucides nets, 32g de lipides



### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal



### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

## Collations

420 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 17g de lipides



### Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Déjeuner

1060 kcal, 95g de protéines, 82g glucides nets, 34g de lipides



### Bol bœuf, brocoli et patate douce

898 kcal



### Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

## Dîner

1065 kcal, 69g de protéines, 82g glucides nets, 48g de lipides



### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 307 kcal



### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



### Quesadilla cheeseburger

1 quesadilla(s)- 500 kcal

## Fruits et jus de fruits

- compote de pommes  
1 1/4 livres (549g)
- raisins  
3 tasse (276g)
- limes  
3 fruit (5 cm diam.) (201g)
- clémentines  
6 fruit (444g)
- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)

## Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
2 carré(s) (20g)
- sirop d'érable  
1 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
1/2 livres (213g)
- graines de chia  
1 c. à soupe (14g)

## Épices et herbes

- origan séché  
3 c. à café, feuilles (3g)
- piment de Cayenne  
2/3 c. à café (1g)
- poudre de chili  
1 1/3 c. à café (4g)
- cumin moulu  
1 1/3 c. à café (3g)
- poivre noir  
4 g (4g)
- sel  
2/3 oz (19g)
- poudre d'ail  
1 1/2 c. à café (5g)
- moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)
- basilic frais  
2 feuilles (1g)
- paprika  
5/8 c. à café (1g)

## Produits de volaille

## Graisses et huiles

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

## Boissons

- poudre de protéine  
6 boules (1/3 tasse chacun) (186g)
- eau  
1 tasse(s) (239mL)

## Produits laitiers et œufs

- lait entier  
10 1/2 tasse(s) (2520mL)
- œufs  
6 1/2 grand (325g)
- fromage cheddar  
6 c. à s., râpé (42g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
1/2 lb (210g)
- crevettes crues  
3/4 livres (340g)

## Céréales et pâtes

- farine tout usage  
1/4 tasse(s) (26g)
- nouilles de riz  
6 oz (171g)
- riz blanc à grain long  
1/2 tasse (93g)

## Autre

- tzatziki  
3/4 tasse(s) (168g)
- mélange de jeunes pousses  
12 1/2 tasse (375g)
- sauce Pad Thai pour sautés  
6 c. à soupe (85g)

- cuisses de poulet sans peau et désossées  
4 cuisse(s) (592g)
- dinde hachée, crue  
30 oz (851g)
- ailes de poulet, avec peau, crues  
1 1/2 lb (681g)
- poitrine de poulet désossée sans peau,  
crue  
1 livres (454g)

## Légumes et produits à base de légumes

- patates douces  
7 patate douce, 12,5 cm de long (1470g)
- pommes de terre  
1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (461g)
- courgette  
3/4 moyen (147g)
- persil frais  
6 c. à s., haché (23g)
- oignon rouge  
3/4 petit (53g)
- Brocoli surgelé  
2 livres (877g)
- tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (428g)
- Ail  
3 gousse (9g)
- cornichons sucrés  
8 chips (60g)
- ketchup  
4 c. à soupe (68g)

- pois chiches rôtis  
3/4 tasse (85g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
3 contenant (450g)
- barre protéinée (20 g de protéines)  
4 barre (200g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
1/2 livres (200g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
4 c. à s. (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1/2 tasse(s) (41g)

## Produits de boulangerie

- petits pains Kaiser  
2 pain (9 cm diam.) (114g)
- tortillas de farine  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

## Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
2 lb (964g)

## Collations

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

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Shake protéiné (lait)

516 kcal ● 64g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

Pour les 3 repas :

**poudre de protéine**

6 boules (1/3 tasse chacun) (186g)

**lait entier**

6 tasse(s) (1440mL)

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

### Raisins

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**

1 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

**raisins**

3 tasse (276g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Flocons d'avoine overnight au chia et compote de pommes

192 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1/4 tasse(s) (60mL)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1/4 tasse(s) (20g)

**compote de pommes**

2 c. à s. (31g)

**graines de chia**

1/2 c. à soupe (7g)

**sirop d'érable**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1/2 tasse(s) (41g)

**compote de pommes**

4 c. à s. (61g)

**graines de chia**

1 c. à soupe (14g)

**sirop d'érable**

1 c. à soupe (mL)

1. Dans un bocal Mason ou un récipient hermétique, combinez tous les ingrédients et remuez pour bien mélanger.
2. Couvrez et réfrigérez au moins 4 heures ou toute la nuit, jusqu'à ce que les flocons d'avoine et les graines de chia aient absorbé le liquide et soient ramollis. Servez bien frais.

### Cacahuètes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

1/2 tasse (73g)

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 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **basilic frais, haché**

1 feuilles (1g)

#### **avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **tomates**

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **sel**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### **basilic frais, haché**

2 feuilles (1g)

#### **avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **tomates**

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

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **sel**

2 trait (1g)

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

### Lait

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.

### 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.

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Frites au four

483 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**pommes de terre**  
1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (461g)

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.

---

### Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Donne 7 1/2 oz portions

**tilapia, cru**

1/2 lb (210g)

**amandes**

5 c. à s., émincé (34g)

**huile d'olive**

5/8 c. à soupe (mL)

**sel**

1 1/4 trait (1g)

**farine tout usage**

1/6 tasse(s) (26g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Boulettes de dinde façon grecque

6 boulettes - 822 kcal ● 96g protéine ● 41g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **courgette, râpé ou haché finement**

3/8 moyen (74g)

#### **persil frais, haché**

3 c. à s., haché (11g)

#### **tzatziki**

3/8 tasse(s) (84g)

#### **poudre d'ail**

3/4 c. à café (2g)

#### **origan séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

#### **oignon rouge, coupé en dés**

3/8 petit (26g)

#### **œufs**

3/4 grand (38g)

#### **dinde hachée, crue**

15 oz (425g)

Pour les 2 repas :

#### **courgette, râpé ou haché finement**

3/4 moyen (147g)

#### **persil frais, haché**

6 c. à s., haché (23g)

#### **tzatziki**

3/4 tasse(s) (168g)

#### **poudre d'ail**

1 1/2 c. à café (5g)

#### **origan séché**

1 1/2 c. à café, feuilles (2g)

#### **oignon rouge, coupé en dés**

3/4 petit (53g)

#### **œufs**

1 1/2 grand (75g)

#### **dinde hachée, crue**

30 oz (851g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C) et graissez une plaque de cuisson. Réservez la plaque.
2. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients sauf le tzatziki.
3. Formez des boulettes (utilisez le nombre de boulettes indiqué dans les détails de portion de la recette).
4. Déposez les boulettes sur la plaque et faites cuire 20-30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et sans rose à l'intérieur.
5. Servez avec du tzatziki comme sauce pour tremper.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile d'olive**

3 c. à café (mL)

#### **Brocoli surgelé**

3 tasse (273g)

#### **sel**

1 1/2 trait (1g)

#### **poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### **huile d'olive**

6 c. à café (mL)

#### **Brocoli surgelé**

6 tasse (546g)

#### **sel**

3 trait (1g)

#### **poivre noir**

3 trait (0g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Barre protéinée

2 barre - 490 kcal ● 40g protéine ● 10g lipides ● 52g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
2 barre (100g)

Pour les 2 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
4 barre (200g)

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

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**petits pains Kaiser**

1 pain (9 cm diam.) (57g)

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**petits pains Kaiser**

2 pain (9 cm diam.) (114g)

**moutarde de Dijon**

1 c. à soupe (15g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**tomates**

6 tranche(s), fine/petite (90g)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

1 livres (454g)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bol bœuf, brocoli et patate douce

898 kcal ● 92g protéine ● 33g lipides ● 45g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces, coupé en cubes

de la taille d'une bouchée

1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long  
(245g)

#### huile

1 1/6 c. à café (mL)

#### bœuf haché (93% maigre)

7/8 lb (397g)

#### paprika

1/4 c. à café (1g)

#### Brocoli surgelé

5/8 paquet (166g)

Pour les 2 repas :

#### patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)

#### huile

2 1/3 c. à café (mL)

#### bœuf haché (93% maigre)

1 3/4 lb (794g)

#### paprika

5/8 c. à café (1g)

#### Brocoli surgelé

1 1/6 paquet (331g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Enrobez les patates douces d'huile et assaisonnez avec du paprika et un peu de sel/poivre.
3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire le bœuf haché dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le bœuf, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

### Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

#### eau

1 tasse(s) (239mL)

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.

## Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Compote de pommes

114 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

Pour les 2 repas :

#### compote de pommes

4 barquette à emporter (~115 g)  
(488g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### chocolat noir 70–85 %

1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

#### chocolat noir 70–85 %

2 carré(s) (20g)

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

## Collations 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches rôtis**  
4 c. à s. (28g)

Pour les 3 repas :

**pois chiches rôtis**  
3/4 tasse (85g)

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

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 3 repas :

**clémentines**  
6 fruit (444g)

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

### 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 3 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

## Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Yaourt grec allégé

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

### Amandes rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Cuisses de poulet au rub sec épice

4 cuisse(s) de poulet - 815 kcal ● 114g protéine ● 38g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 4 cuisse(s) de poulet portions

#### **origan séché**

1 1/3 c. à café, feuilles (1g)

#### **piment de Cayenne**

2/3 c. à café (1g)

#### **poudre de chili**

1 1/3 c. à café (4g)

#### **cumin moulu**

1 1/3 c. à café (3g)

#### **cuisses de poulet sans peau et**

**désossées**

4 cuisse(s) (592g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Dans un bol, mélangez les épices et une pincée de sel. Ajustez le piment de Cayenne selon votre niveau de piquant préféré. Ajoutez les cuisses de poulet et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
3. Placez les cuisses de poulet sur une plaque et faites cuire 20-30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur. Servez.

### Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



#### **patates douces, coupé en quartiers**

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

2/3 c. à café (4g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

#### mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

#### tomates

1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)

#### mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

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

### Pad thaï aux crevettes et œuf

900 kcal ● 53g protéine ● 27g lipides ● 104g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse (5g)

#### limes

1 1/2 fruit (5 cm diam.) (101g)

#### cacahuètes rôties, écrasé

15 cacahuète(s) (15g)

#### crevettes crues, décortiqué et déveiné

6 oz (170g)

#### sauce Pad Thai pour sautés

3 c. à soupe (43g)

#### nouilles de riz

3 oz (86g)

#### œufs

1 1/2 grand (75g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### Ail, coupé en dés

3 gousse (9g)

#### limes

3 fruit (5 cm diam.) (201g)

#### cacahuètes rôties, écrasé

30 cacahuète(s) (30g)

#### crevettes crues, décortiqué et déveiné

3/4 livres (340g)

#### sauce Pad Thai pour sautés

6 c. à soupe (85g)

#### nouilles de riz

6 oz (171g)

#### œufs

3 grand (150g)

#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire les nouilles de riz selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites sauter jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ une minute.
3. Ajoutez l'œuf et brouillez-le jusqu'à ce qu'il soit légèrement pris, environ 30 secondes.
4. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce que les crevettes et l'œuf soient presque cuits, environ 3 minutes.
5. Ajoutez les nouilles de riz et la sauce Pad Thai et faites cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.
6. Transférez dans une assiette de service et garnissez d'arachides concassées et de quartiers de lime (optionnel).

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

### Ailes de poulet Buffalo

12 oz - 507 kcal ● 43g protéine ● 37g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce Frank's RedHot**

2 c. à s. (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

3/4 lb (341g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

4 c. à s. (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 1/2 lb (681g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
6. Servir.

### Wedges de patate douce

434 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 60g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en quartiers**

1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

5/6 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en quartiers**

3 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (700g)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

5/6 c. à café, moulu (2g)

**sel**

1 2/3 c. à café (10g)

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.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 307 kcal ● 12g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

1/3 tasse (49g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

2/3 tasse (97g)

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

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

4 conteneur (680g)

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

## Quesadilla cheeseburger

1 quesadilla(s) - 500 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **cornichons sucrés, haché**

4 chips (30g)

### **tomates, haché**

2 tranche(s), fine/petite (30g)

### **ketchup**

2 c. à soupe (34g)

### **fromage cheddar**

3 c. à s., râpé (21g)

### **bœuf haché (93% maigre)**

3 oz (85g)

### **tortillas de farine**

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

Pour les 2 repas :

### **cornichons sucrés, haché**

8 chips (60g)

### **tomates, haché**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

### **ketchup**

4 c. à soupe (68g)

### **fromage cheddar**

6 c. à s., râpé (42g)

### **bœuf haché (93% maigre)**

6 oz (170g)

### **tortillas de farine**

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

1. Faire dorer le bœuf dans une poêle à feu moyen jusqu'à cuisson complète. Assaisonner d'une pincée de sel/poivre et mettre de côté.
2. Vaporiser une grande poêle d'un spray de cuisson et placer une tortilla au fond.
3. Garnir un côté de la tortilla avec le bœuf, le fromage, les tomates et les cornichons et replier l'autre moitié de la tortilla par-dessus. Griller la tortilla jusqu'à ce qu'elle soit dorée puis la retourner et griller l'autre côté.
4. Retirer de la poêle et couper en triangles à l'aide d'une roulette à pizza. Servir avec du ketchup.