

Meal Plan - Plan alimentaire de perte de poids à 1200 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 1218 kcal ● 106g protéine (35%) ● 55g lipides (40%) ● 63g glucides (21%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Dîner

475 kcal, 44g de protéines, 38g glucides nets, 14g de lipides



Barquettes de courgette au poulet buffalo

2 barquette(s) de courgette- 278 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Salade edamame et betterave

86 kcal

Déjeuner

460 kcal, 37g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 kcal



Salade saumon et artichaut

210 kcal

Day 2 1206 kcal ● 136g protéine (45%) ● 49g lipides (37%) ● 41g glucides (14%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Dîner

485 kcal, 55g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

398 kcal



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal

Déjeuner

435 kcal, 56g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal

Day 3

1227 kcal ● 113g protéine (37%) ● 34g lipides (25%) ● 102g glucides (33%) ● 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 11g de lipides



[Toast au beurre](#)

1 tranche(s)- 114 kcal



[Œufs frits de base](#)

1 œuf(s)- 80 kcal



[Jus de fruits](#)

1/2 tasse(s)- 57 kcal

Dîner

535 kcal, 46g de protéines, 61g glucides nets, 9g de lipides



[Sauté de poulet avec riz](#)

533 kcal

Déjeuner

445 kcal, 56g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



[Haricots verts](#)

126 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

8 oz- 317 kcal

Day 4

1214 kcal ● 121g protéine (40%) ● 31g lipides (23%) ● 96g glucides (32%) ● 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 11g de lipides



[Toast au beurre](#)

1 tranche(s)- 114 kcal



[Œufs frits de base](#)

1 œuf(s)- 80 kcal



[Jus de fruits](#)

1/2 tasse(s)- 57 kcal

Dîner

520 kcal, 54g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides



[Patates douces farcies au poulet barbecue](#)

1 pomme de terre(s)- 520 kcal

Déjeuner

445 kcal, 56g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



[Haricots verts](#)

126 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

8 oz- 317 kcal

Day 5

1218 kcal ● 133g protéine (44%) ● 27g lipides (20%) ● 95g glucides (31%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



[Jus de fruits](#)

1/2 tasse(s)- 57 kcal



[Sandwich œuf & guacamole](#)

1/2 sandwich(s)- 191 kcal

Dîner

520 kcal, 54g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides



[Patates douces farcies au poulet barbecue](#)

1 pomme de terre(s)- 520 kcal

Déjeuner

450 kcal, 67g de protéines, 15g glucides nets, 11g de lipides



[Poitrine de poulet marinée](#)

10 oz- 353 kcal



[Légumes mélangés](#)

1 tasse(s)- 97 kcal

Day 6

1200 kcal ● 137g protéine (46%) ● 45g lipides (34%) ● 49g glucides (16%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s)- 191 kcal

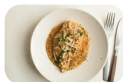
Dîner

500 kcal, 58g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal



Poulet « Marry Me »

379 kcal

Déjeuner

450 kcal, 67g de protéines, 15g glucides nets, 11g de lipides



Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal



Légumes mélangés

1 tasse(s)- 97 kcal

Day 7

1166 kcal ● 118g protéine (40%) ● 54g lipides (42%) ● 39g glucides (13%) ● 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s)- 191 kcal

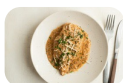
Dîner

500 kcal, 58g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal



Poulet « Marry Me »

379 kcal

Déjeuner

415 kcal, 48g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



Brocoli rôti

49 kcal



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ fromage cheddar
2 3/4 c. à s., râpé (19g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 3/4 c. à s. (47g)
- ☐ beurre
2 c. à café (9g)
- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ parmesan
4 c. à s. (25g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
1/2 tasse de tomates cerises (74g)
- ☐ artichauts en conserve
1/3 tasse de fonds (56g)
- ☐ courgette
1 1/3 moyen (261g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 betterave(s) (50g)
- ☐ poivron rouge
1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (40g)
- ☐ brocoli
1/3 tasse, haché (30g)
- ☐ oignon
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)
- ☐ Brocoli surgelé
3/4 livres (324g)
- ☐ Haricots verts surgelés
5 1/3 tasse (645g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
14 1/2 oz (412g)
- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)
- ☐ Ail
1 gousse(s) (3g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte
3 oz (85g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/3 tasse, entière (48g)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (1g)
- ☐ origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (2g)
- ☐ sel
4 g (4g)
- ☐ poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ poudre d'oignon
3/8 c. à café (1g)
- ☐ paprika
1/4 c. à café (1g)
- ☐ thym séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 lb (2636g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 lb (227g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ sauce barbecue
1/3 tasse (95g)
- ☐ bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
6 3/4 c. à s. (77g)

Boissons

- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)
- ☐ sauce marinade
10 c. à s. (mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2 3/4 c. à s. (45g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
3 c. à soupe (46g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
- ☐ Half-and-half (mélange lait/crème)
1/4 tasse (mL)

- ☐ eau
5/6 tasse(s) (199mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit
26 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/3 livres (160g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/3 tasse, entière (48g)

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 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/4 c. à café (mL)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

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.

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

8 fl oz (mL)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pain
1 tranche(s) (32g)
guacamole, acheté en magasin
1 c. à soupe (15g)
huile
1/4 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
guacamole, acheté en magasin
3 c. à soupe (46g)
huile
3/4 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 3 bâton(s) portions

fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

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

Salade saumon et artichaut

210 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

artichauts en conserve

1/3 tasse de fonds (56g)

saumon en boîte

3 oz (85g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 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.

Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal ● 51g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

poivre citronné

1/2 c. à soupe (3g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Haricots verts

126 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés
5 1/3 tasse (645g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1/2 c. à soupe (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 lb (448g)

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 grill 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 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal ● 63g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce marinade

5 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

sauce marinade

10 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/4 lb (560g)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

légumes mélangés surgelés

1 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés

2 tasse (270g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Brocoli rôti

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



poudre d'oignon

1/8 c. à café (0g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

Brocoli surgelé

1/2 paquet (142g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

thym séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

cuisses de poulet sans peau et désossées

1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous marinez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Barquettes de courgette au poulet buffalo

2 barquette(s) de courgette - 278 kcal ● 37g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 2 barquette(s) de courgette portions

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

fromage cheddar, râpé

2 2/3 c. à s., râpé (19g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

4 oz (113g)

sauce Frank's RedHot

1 3/4 c. à s. (mL)

yaourt grec écrémé nature

2 2/3 c. à s. (47g)

courgette

1 moyen (196g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'un centimètre d'eau. Portez à ébullition et cuisez 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
3. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
4. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, évidez l'intérieur des courgettes et mettez la chair de côté dans un grand bol pour la réserver.
5. Placez les barquettes de courgette sur une plaque de cuisson et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Faites cuire 10 minutes.
6. Pendant ce temps, préparez la farce. Une fois le poulet suffisamment refroidi pour être manié, effilochez-le à l'aide de deux fourchettes. Ajoutez le poulet effiloché dans le bol avec la chair de courgette et combinez avec le yaourt grec, la moitié du fromage cheddar, la sauce buffalo, la poudre d'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez.
7. Sortez les barquettes du four. Remplissez les cavités avec le mélange de poulet et recouvrez du reste du fromage.
8. Faites cuire 20-25 minutes. Servez.

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)



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.

Salade edamame et betterave

86 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



edamame surgelé, décortiqué

4 c. à s. (30g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

1 betterave(s) (50g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

398 kcal ● 54g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



courgette, tranché

1/3 moyen (65g)

poivron rouge, dépépiné et tranché

1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (40g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

origan séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

brocoli

1/3 tasse, haché (30g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

oignon, tranché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

tomates

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

jus de fruit

6 fl oz (mL)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Sauté de poulet avec riz

533 kcal ● 46g protéine ● 9g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres



huile, divisé

1/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

3/8 lb (168g)

sauce pour sauté (stir-fry sauce)

2 2/3 c. à s. (45g)

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet 285 g (142g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

1. Dans une casserole avec couvercle, ajoutez l'eau et portez à ébullition. Ajoutez le riz, remuez, réduisez le feu à moyen-doux et couvrez. La cuisson est correcte quand un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Gardez le couvercle pendant 20 minutes sans l'enlever. Une fois prêt, aérez le riz à la fourchette et réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez le poulet en dés et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le poulet et réservez.
3. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais chauds.
4. Remettez le poulet dans la poêle et mélangez.
5. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
6. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
7. Servez sur le riz.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s) - 520 kcal ● 54g protéine ● 6g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en deux

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

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

sauce barbecue

2 2/3 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en deux

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

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

sauce barbecue

1/3 tasse (95g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effiloche le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

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.

Poulet « Marry Me »

379 kcal ● 54g protéine ● 16g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre d'oignon

1/8 c. à café (0g)

paprika

1/8 c. à café (0g)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

parmesan

2 c. à s. (13g)

Half-and-half (mélange lait/crème)

1/8 tasse (mL)

bouillon de légumes

1/4 tasse(s) (mL)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

poudre d'oignon

1/4 c. à café (1g)

paprika

1/4 c. à café (1g)

mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

parmesan

4 c. à s. (25g)

Half-and-half (mélange

lait/crème)

1/4 tasse (mL)

bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet de sel et de poivre des deux côtés.
 2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 5-6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Transférez le poulet sur une assiette et réservez.
 3. Dans la même poêle, ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute, jusqu'à ce qu'il dégage son parfum.
 4. Incorporez le bouillon en grattant les sucs au fond de la poêle.
 5. Ajoutez la moitié-moitié (half & half), le parmesan, les herbes italiennes, le paprika et la poudre d'oignon. Laissez mijoter à découvert 3-4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
 6. Remettez le poulet dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires, puis servez.
-