

# Meal Plan - Plan alimentaire de perte de poids à 1400 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** 1421 kcal ● 123g protéine (35%) ● 50g lipides (32%) ● 96g glucides (27%) ● 24g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

295 kcal, 22g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal



[Œufs avec tomate et avocat](#)

163 kcal

## Collations

175 kcal, 11g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



[Cottage cheese et miel](#)

1/4 tasse(s)- 62 kcal



[Toast au beurre](#)

1 tranche(s)- 114 kcal

## Déjeuner

460 kcal, 28g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



[Carottes et houmous](#)

205 kcal



[Tranches de concombre](#)

1/2 concombre- 30 kcal



[Sandwich dinde, concombre & aneth](#)

1/2 sandwich(s)- 225 kcal

## Dîner

490 kcal, 62g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



[Lentilles](#)

174 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

8 oz- 317 kcal

## Day 2

1422 kcal ● 124g protéine (35%) ● 52g lipides (33%) ● 95g glucides (27%) ● 20g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

295 kcal, 22g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)

1 pot- 131 kcal



[Œufs avec tomate et avocat](#)

163 kcal

## Collations

175 kcal, 11g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



[Cottage cheese et miel](#)

1/4 tasse(s)- 62 kcal



[Toast au beurre](#)

1 tranche(s)- 114 kcal

## Déjeuner

530 kcal, 38g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



[Sandwich de dinde et houmous](#)

1 sandwich(s)- 349 kcal



[Graines de tournesol](#)

180 kcal

## Dîner

425 kcal, 53g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



[Lentilles](#)

174 kcal



[Cabillaud cajun](#)

8 oz- 249 kcal

## Day 3

1378 kcal ● 132g protéine (38%) ● 52g lipides (34%) ● 79g glucides (23%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 22g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal

### Collations

175 kcal, 11g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



#### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 45g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides



#### Salade caprese

107 kcal



#### Hachis Parmentier

409 kcal

### Dîner

395 kcal, 54g de protéines, 17g glucides nets, 10g de lipides



#### Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal



#### Betteraves

4 betteraves- 96 kcal

## Day 4

1420 kcal ● 133g protéine (38%) ● 51g lipides (32%) ● 91g glucides (26%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 15g de lipides



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



#### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



#### Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 45g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides



#### Salade caprese

107 kcal



#### Hachis Parmentier

409 kcal

### Dîner

395 kcal, 54g de protéines, 17g glucides nets, 10g de lipides



#### Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal



#### Betteraves

4 betteraves- 96 kcal

## Day 5

1374 kcal ● 133g protéine (39%) ● 50g lipides (33%) ● 80g glucides (23%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 15g de lipides



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



#### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



#### Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

### Collations

185 kcal, 15g de protéines, 22g glucides nets, 3g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 68g de protéines, 10g glucides nets, 11g de lipides



#### Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal



#### Pois mange-tout

82 kcal

### Dîner

425 kcal, 30g de protéines, 25g glucides nets, 21g de lipides



#### Pomme de terre au four avec garnitures

1/2 grosse pomme(s) de terre- 189 kcal



#### Poulet rôti (rotisserie)

4 oz- 238 kcal

## Day 6

1440 kcal ● 130g protéine (36%) ● 56g lipides (35%) ● 87g glucides (24%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



#### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Collations

235 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



#### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



#### Grignotine croquante aux lentilles à l'ail

171 kcal

### Déjeuner

470 kcal, 53g de protéines, 21g glucides nets, 18g de lipides



#### Salade bowl poulet, betterave & carotte

337 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Dîner

465 kcal, 50g de protéines, 12g glucides nets, 21g de lipides



#### Salade de thon à l'avocat

327 kcal



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

# Day 7

1440 kcal ● 130g protéine (36%) ● 56g lipides (35%) ● 87g glucides (24%) ● 17g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



[Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait](#)  
164 kcal



[Mélange de noix](#)  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

## Collations

235 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



[Cottage cheese et miel](#)  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



[Grignotine croquante aux lentilles à l'ail](#)  
171 kcal

## Déjeuner

470 kcal, 53g de protéines, 21g glucides nets, 18g de lipides



[Salade bowl poulet, betterave & carotte](#)  
337 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)  
1 pot- 131 kcal

## Dîner

465 kcal, 50g de protéines, 12g glucides nets, 21g de lipides



[Salade de thon à l'avocat](#)  
327 kcal



[Yaourt grec protéiné](#)  
1 pot- 139 kcal

---

# Liste de courses



## Confiseries

- miel  
5 c. à café (35g)
- sucre  
1 c. à soupe (13g)

## Produits laitiers et œufs

- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/4 tasse (283g)
- beurre  
1/6 bâtonnet (23g)
- œufs  
5 grand (250g)
- yaourt grec écrémé nature  
3/4 c. à soupe (13g)
- fromage tranché  
1 tranche (19 g chacune) (19g)
- mozzarella fraîche  
1 1/2 oz (43g)
- lait entier  
2 1/2 tasse(s) (571mL)
- fromage  
1 c. à s., râpé (7g)
- crème aigre (sour cream)  
1/2 c. à soupe (6g)

## Produits de boulangerie

- pain  
9 oz (256g)

## Épices et herbes

- sel  
3 1/2 g (3g)
- basilic frais  
1/4 oz (8g)
- poivre noir  
5 trait (1g)
- aneth séché  
1/8 c. à café (0g)
- assaisonnement cajun  
2 2/3 c. à café (6g)
- poivre citronné  
1 c. à soupe (7g)
- thym séché  
7/8 c. à café, feuilles (1g)
- origan séché  
3/8 c. à café, moulu (1g)

## Autre

- Coupelle de cottage cheese et fruits  
7 conteneur (1190g)
- mélange de jeunes pousses  
1 paquet (156 g) (138g)
- poulet rôtisserie cuit  
4 oz (113g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- kiwi  
2 fruit (138g)
- jus de citron vert  
1 1/2 c. à café (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
2 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (277g)
- mini carottes  
20 moyen (200g)
- concombre  
1/2 concombre (21 cm) (172g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
1 1/4 livres (570g)
- oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (81g)
- pommes de terre  
1 lb (411g)
- concentré de tomate  
1/2 c. à soupe (8g)
- Ail  
1 gousse(s) (3g)
- carottes  
1 3/4 moyen (107g)
- céleri cru  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- Pois mange-tout surgelés  
1 1/3 tasse (192g)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de dinde  
6 oz (170g)

- flocons de piment rouge  
5/6 c. à café (1g)
- poudre d'ail  
3/8 c. à café (1g)
- cannelle  
1 c. à café (3g)

## Boissons

- eau  
3 tasse(s) (671mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
1 tasse (173g)
- houmous  
12 c. à soupe (180g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 1/2 oz (mL)
- huile d'olive  
1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- sauce marinade  
5 c. à s. (mL)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 lb (1288g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)
- mélange de noix  
4 c. à s. (34g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
1/2 livres (227g)
- thon en conserve  
1 1/2 boîte (258g)

## Céréales et pâtes

- féculle de maïs  
1/2 c. à soupe (4g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Worcestershire  
1 c. à café (mL)
- bouillon de légumes  
1/2 tasse(s) (mL)
- vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à thé (mL)

## Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
3/4 livres (340g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- quick oats  
1/2 tasse (40g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

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

### 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 3 repas :

#### basilic frais, haché

3 feuilles (2g)

#### avocats, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

#### tomates

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

#### poivre noir

3 trait (0g)

#### œufs

3 grand (150g)

#### sel

3 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.

## Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
5 c. à soupe (75g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

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

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**quick oats**

4 c. à s. (20g)

**lait entier**

3/8 tasse(s) (90mL)

**cannelle**

1/2 c. à café (1g)

**sucré**

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

**quick oats**

1/2 tasse (40g)

**lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

**cannelle**

1 c. à café (3g)

**sucré**

1 c. à soupe (13g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**

4 c. à s. (34g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Carottes et houmous

205 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres

**mini carottes**

20 moyen (200g)

**houmous**

5 c. à soupe (75g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

### Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 concombre portions

**concombre**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Sandwich dinde, concombre & aneth

1/2 sandwich(s) - 225 kcal ● 19g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**aneth séché**

1/8 c. à café (0g)

**yaourt grec écrémé nature**

3/4 c. à soupe (13g)

**fromage tranché**

1 tranche (19 g chacune) (19g)

**concombre, haché**

3 tranches (21g)

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**charcuterie de dinde**

2 oz (57g)

1. Mélangez le concombre haché, le yaourt grec, l'aneth et un peu de sel/poivre dans un petit bol jusqu'à ce que le concombre soit bien enrobé.
2. Assemblez le sandwich en plaçant le fromage et la dinde sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez le mélange de concombre puis la tranche supérieure de pain. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s) - 349 kcal ● 30g protéine ● 9g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**tomates**

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

**houmous**

2 c. à soupe (30g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**charcuterie de dinde**

4 oz (113g)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.
2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.

## Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade caprese

107 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
2 c. à s. de feuilles, entières (3g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/4 paquet (156 g) (39g)  
**mozzarella fraîche**  
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
4 c. à s. de feuilles, entières (6g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 paquet (156 g) (78g)  
**mozzarella fraîche**  
1 1/2 oz (43g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

### Hachis Parmentier

409 kcal ● 39g protéine ● 16g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**pommes de terre, épluché et coupé en quartiers**

4 oz (113g)

**farine de maïs**

1/4 c. à soupe (2g)

**thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**sauce Worcestershire**

1/2 c. à café (mL)

**bouillon de légumes**

1/4 tasse(s) (mL)

**concentré de tomate**

1/4 c. à soupe (4g)

**ail, haché finement**

1/2 gousse(s) (2g)

**carottes, coupé en dés**

1/2 moyen (31g)

**bœuf haché (93% maigre)**

6 oz (170g)

**beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

**lait entier**

1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 2 repas :

**oignon, coupé en dés**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

**pommes de terre, épluché et coupé en quartiers**

1/2 livres (227g)

**farine de maïs**

1/2 c. à soupe (4g)

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**sauce Worcestershire**

1 c. à café (mL)

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**concentré de tomate**

1/2 c. à soupe (8g)

**ail, haché finement**

1 gousse(s) (3g)

**carottes, coupé en dés**

1 moyen (61g)

**bœuf haché (93% maigre)**

3/4 livres (340g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**lait entier**

1/8 tasse(s) (30mL)

1. Plonger les pommes de terre dans de l'eau et porter à ébullition jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette, 10 à 20 minutes. Égoutter et écraser avec le lait, le beurre et un peu de sel et de poivre. Réserver.
2. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
3. Fouetter la fécul de maïs avec le bouillon dans un petit bol. Réserver.
4. Sauter le bœuf haché dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une assiette.
5. Ajouter les oignons, l'ail et les carottes dans la poêle. Cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Réduire le feu à moyen et ajouter la pâte de tomate. Remuer et cuire 1 à 2 minutes.
7. Remettre le bœuf dans la poêle et ajouter le mélange de bouillon, la sauce Worcestershire, le thym et un peu de sel et de poivre. Laisser mijoter 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
8. Transférer le mélange de viande dans un petit plat allant au four. Déposer la purée par-dessus pour former une couche uniforme.
9. Cuire au four 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et que la garniture bouillonne. Laisser reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Poitrine de poulet marinée

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



Donne 10 oz portions

#### sauce marinade

5 c. à s. (mL)

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

5/8 lb (280g)

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.

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



#### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

337 kcal ● 39g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, finement tranché**

3/8 moyen (23g)

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

3/8 lb (168g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

3 oz (85g)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/8 c. à thé (mL)

**thym séché**

1/6 c. à café, feuilles (0g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, finement tranché**

3/4 moyen (46g)

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

3/4 lb (336g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

6 oz (170g)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/4 c. à thé (mL)

**thym séché**

3/8 c. à café, feuilles (0g)

**huile**

1 1/2 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.

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

1 c. à café (7g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

Pour les 3 repas :

#### miel

3 c. à café (21g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

3/4 tasse (170g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

### 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 3 repas :

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### pain

3 tranche (96g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

## Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **céleri cru**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 2 repas :

### **céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **kiwi**

1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

### **kiwi**

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **miel**

1 c. à café (7g)

### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

### **miel**

2 c. à café (14g)

### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

### Grignotine croquante aux lentilles à l'ail

171 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lentilles crues, rincé**  
3 c. à s. (38g)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (96mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**origan séché**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**flocons de piment rouge**  
3/8 c. à café (1g)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues, rincé**  
6 1/2 c. à s. (77g)  
**eau**  
5/6 tasse(s) (192mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**origan séché**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**flocons de piment rouge**  
5/6 c. à café (1g)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)

1. Placez les lentilles rincées dans une casserole et ajoutez de l'eau. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, préchauffez le four à 220 °C (425 °F).
3. Égouttez les lentilles, remettez-les dans la casserole et incorporez tous les ingrédients restants.
4. Recouvrez une plaque de cuisson (ou deux) de papier sulfurisé (ou de papier aluminium). Étalez les lentilles en une couche régulière. Enfournez 12 minutes, remuez les lentilles puis enfournez encore environ 12 minutes. Surveillez bien vers la fin pour éviter qu'elles ne brûlent, mais assurez-vous qu'elles soient complètement croustillantes et sans humidité avant de retirer.
5. Servez.
6. Pour conserver : laissez les lentilles refroidir complètement puis conservez-les dans un récipient hermétique. Elles se conservent jusqu'à 2 semaines.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Poitrine de poulet simple

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

Donne 8 oz portions

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)



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.

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Cabillaud cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

**huile**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
2 2/3 c. à café (6g)  
**morue, crue**  
1/2 livres (227g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Blanc de poulet au citron et poivre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **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)

Pour les 2 repas :

#### **poivre citronné**

1 c. à soupe (7g)

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

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

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

## Betteraves

4 betteraves - 96 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**

4 betterave(s) (200g)

Pour les 2 repas :

#### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**

8 betterave(s) (400g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

## Dîner 4

## Pomme de terre au four avec garnitures

1/2 grosse pomme(s) de terre - 189 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 grosse pomme(s) de terre portions

**fromage**

1 c. à s., râpé (7g)

**beurre**

1/2 c. à café (2g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**pommes de terre**

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

**crème aigre (sour cream)**

1/2 c. à soupe (6g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**1. FOUR :**

2. Préchauffez le four à 350 degrés et placez les grilles dans le tiers supérieur et inférieur. Lavez la pomme de terre (ou les pommes de terre) soigneusement avec une brosse rigide et de l'eau froide courante. Séchez, puis piquez 8 à 12 fois profondément la pomme de terre avec une fourchette pour permettre à l'humidité de s'échapper pendant la cuisson.

Placez-la dans un bol et badigeonnez légèrement d'huile. Saupoudrez de sel kasher et placez la pomme de terre directement sur la grille au centre du four.

Placez une plaque de cuisson sur la grille inférieure pour récupérer les jus.

3. Faites cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante mais que la chair soit tendre en dessous. Servez en traçant une ligne pointillée d'un bout à l'autre avec votre fourchette, puis ouvrez la pomme de terre en pressant les extrémités l'une vers l'autre. Elle s'ouvrira facilement. Attention, il y aura de la vapeur.

**4. MICRO-ONDES :**

5. Frottez la pomme de terre et piquez-la plusieurs fois avec les dents d'une fourchette. Placez-la sur une assiette.

6. Faites cuire à pleine puissance au micro-ondes pendant 5 minutes. Retournez-la, puis continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Quand la pomme de terre est tendre, sortez-la du

est ferme, sortez-la au micro-ondes et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.

7. Garnissez de beurre, de sel et de poivre au goût, de crème aigre et de fromage.

## Poulet rôti (rotisserie)

4 oz - 238 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

### poulet rôtisserie cuit

4 oz (113g)

1. Désossez le poulet.
2. Servez.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### oignon, haché finement

1/6 petit (13g)

### tomates

3 c. à s., haché (34g)

### thon en conserve

3/4 boîte (129g)

### mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

### poivre noir

3/4 trait (0g)

### sel

3/4 trait (0g)

### jus de citron vert

3/4 c. à café (mL)

### avocats

3/8 avocat(s) (75g)

Pour les 2 repas :

### oignon, haché finement

3/8 petit (26g)

### tomates

6 c. à s., haché (68g)

### thon en conserve

1 1/2 boîte (258g)

### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

### 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, 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.

## 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.