

# Meal Plan - Plan alimentaire de 40 g de protéines

[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

988 kcal ● 67g protéine (27%) ● 52g lipides (47%) ● 50g glucides (20%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal



**Jus de fruits**

3/4 tasse(s)- 86 kcal



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal

### Dîner

455 kcal, 41g de protéines, 8g glucides nets, 24g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**

2 demi poivron(s)- 456 kcal

### Déjeuner

330 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



**Sandwich au fromage grillé**

1/2 sandwich(s)- 248 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

## Day 2

952 kcal ● 70g protéine (29%) ● 44g lipides (42%) ● 53g glucides (22%) ● 16g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal



**Jus de fruits**

3/4 tasse(s)- 86 kcal



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal

### Dîner

455 kcal, 41g de protéines, 8g glucides nets, 24g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**

2 demi poivron(s)- 456 kcal

### Déjeuner

295 kcal, 21g de protéines, 17g glucides nets, 15g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

68 kcal



**Sandwich au roast beef et cornichon**

1/2 sandwich(s)- 227 kcal

## Day 3

969 kcal ● 60g protéine (25%) ● 20g lipides (19%) ● 117g glucides (48%) ● 19g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



**Toast à l'avocat**

1 tranche(s)- 168 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 26g de protéines, 46g glucides nets, 8g de lipides



**Clémentine**

1 clémentine(s)- 39 kcal



**Sandwich salade de thon à l'avocat**

1/2 sandwich(s)- 185 kcal



**Lentilles**

174 kcal

### Dîner

405 kcal, 29g de protéines, 59g glucides nets, 4g de lipides



**Jus de fruits**

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



**Patates douces farcies au poulet barbecue**

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal

## Day 4

982 kcal ● 76g protéine (31%) ● 27g lipides (25%) ● 93g glucides (38%) ● 16g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



**Toast à l'avocat**

1 tranche(s)- 168 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 42g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Bâtonnets de céleri**

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



**Salade simple poulet et épinards**

304 kcal

### Dîner

405 kcal, 29g de protéines, 59g glucides nets, 4g de lipides



**Jus de fruits**

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



**Patates douces farcies au poulet barbecue**

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal

## Day 5

1037 kcal ● 43g protéine (17%) ● 48g lipides (42%) ● 89g glucides (34%) ● 20g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



**Toast à l'avocat**

1 tranche(s)- 168 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 26g de lipides



**Saucisse italienne**

1 saucisse- 257 kcal



**Frites de patate douce**

177 kcal

### Dîner

435 kcal, 21g de protéines, 47g glucides nets, 14g de lipides



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Soupe de lentilles**

361 kcal

## Day 6

978 kcal ● 51g protéine (21%) ● 49g lipides (45%) ● 70g glucides (29%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 7g de lipides



**Ceufs brouillés riches en protéines**

99 kcal



**Bâtonnets de carotte**

3 1/2 carotte(s)- 95 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 26g de lipides



**Saucisse italienne**

1 saucisse- 257 kcal



**Frites de patate douce**

177 kcal

### Dîner

350 kcal, 23g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

68 kcal



**Côtelettes de porc au miel et chipotle**

206 kcal



**Jus de fruits**

2/3 tasse(s)- 76 kcal

## Day 7

979 kcal ● 58g protéine (24%) ● 47g lipides (43%) ● 70g glucides (28%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 7g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines  
99 kcal



Bâtonnets de carotte  
3 1/2 carotte(s)- 95 kcal

### Dîner

350 kcal, 23g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
68 kcal



Côtelettes de porc au miel et chipotle  
206 kcal



Jus de fruits  
2/3 tasse(s)- 76 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin  
1 sandwich(s)- 408 kcal



Salade de chou kale simple  
1/2 tasse(s)- 28 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage tranché  
1 2/3 oz (47g)
- ☐ beurre  
1/2 c. à soupe (7g)
- ☐ fromage en ficelle  
1 bâtonnet (28g)
- ☐ œufs  
4 grand (200g)
- ☐ lait entier  
1/2 tasse(s) (120mL)
- ☐ ghee  
1 1/3 c. à café (6g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
4 c. à s. (57g)
- ☐ fromage  
1/2 tasse, râpé (57g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
9 oz (256g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit  
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ kiwi  
4 fruit (276g)
- ☐ jus de citron vert  
2 1/4 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (377g)
- ☐ clémentines  
1 fruit (74g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
2 1/4 boîte (387g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (58g)
- ☐ poivron  
2 grand (328g)
- ☐ cornichons  
2 tranches (14g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/8 oz (1g)
- ☐ sel  
4 1/4 g (4g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ Basilic séché  
1/6 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ origan séché  
1/6 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ paprika  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ assaisonnement chipotle  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ romarin séché  
1/4 c. à café (0g)

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
6 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
3 c. à café (mL)
- ☐ huile d'olive  
3/4 oz (mL)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
5 tasse (150g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue  
2 morceau (215g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ roast beef tranché (charcuterie)  
2 oz (57g)

## Boissons

- ☐ eau  
2 1/2 tasse (576mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
9 1/4 c. à s. (112g)

- ☐ patates douces  
2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (513g)
- ☐ céleri cru  
2 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (93g)
- ☐ épinards frais  
2 tasse(s) (63g)
- ☐ carottes  
7 1/3 moyen (447g)
- ☐ Ail  
1/3 gousse(s) (1g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
1/6 boîte (68g)
- ☐ champignons  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 tasse, haché (20g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
7/8 lb (394g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
2 3/4 c. à s. (48g)

## Confiseries

- ☐ miel  
1 1/3 c. à café (9g)

## Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
6 2/3 oz (189g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Jus de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

### 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.

---

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**avocats, mûr, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**pain**  
3 tranche (96g)

1. Faites griller le pain.
  2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.
-



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

2 c. à s. (28g)

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

#### **œufs**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

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

4 c. à s. (57g)

#### **huile**

1/2 c. à café (mL)

#### **œufs**

2 grand (100g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes**

3 1/2 moyen (214g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes**

7 moyen (427g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions



#### fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

#### beurre

1/2 c. à soupe (7g)

#### pain

1 tranche (32g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres

Donne 1 bâton(s) portions



#### fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade simple de jeunes pousses

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



#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

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

### Sandwich au roast beef et cornichon

1/2 sandwich(s) - 227 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### **moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

#### **cornichons**

2 tranches (14g)

#### **fromage tranché**

1 tranche (19 g chacune) (19g)

#### **roast beef tranché (charcuterie)**

2 oz (57g)

#### **pain**

1 tranche(s) (32g)

1. Assemblez le sandwich en étalant de la moutarde sur une tranche de pain puis en ajoutant les autres ingrédients. Servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Donne 1 clémentine(s) portions

#### **clémentines**

1 fruit (74g)

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

### Sandwich salade de thon à l'avocat

1/2 sandwich(s) - 185 kcal ● 14g protéine ● 7g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**oignon, haché finement**

1/8 petit (4g)

**thon en conserve, égoutté**

1/4 boîte (43g)

**pain**

1 tranche (32g)

**avocats**

1/8 avocat(s) (25g)

**jus de citron vert**

1/4 c. à café (mL)

**sel**

1/4 trait (0g)

**poivre noir**

1/4 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.

## 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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres

Donne 2 kiwi portions



**kiwi**

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 2 branche(s) de céleri portions

**céleri cru**

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Salade simple poulet et épinards

304 kcal ● 40g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



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

6 oz (170g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**huile**

1 c. à café (mL)

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.



## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Saucisse italienne

1 saucisse - 257 kcal ● 14g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Saucisse italienne de porc, crue**  
1 morceau (108g)

Pour les 2 repas :

**Saucisse italienne de porc, crue**  
2 morceau (215g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de ½". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

### Frites de patate douce

177 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, épluché**  
1/3 lbs (151g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**paprika**  
1/6 c. à café (0g)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**patates douces, épluché**  
2/3 lbs (303g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**paprika**  
1/3 c. à café (1g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

## Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

#### **mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

#### **romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

#### **champignons**

1 1/2 oz (43g)

#### **fromage**

1/2 tasse, râpé (57g)

#### **pain**

2 tranche(s) (64g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

#### **vinaigrette**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

#### oignon

1/4 petit (18g)

#### poivron

1 grand (164g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

#### sel

1 trait (0g)

#### jus de citron vert

1 c. à café (mL)

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

#### thon en conserve, égoutté

2 boîte (344g)

#### oignon

1/2 petit (35g)

#### poivron

2 grand (328g)

#### poivre noir

2 trait (0g)

#### sel

2 trait (1g)

#### jus de citron vert

2 c. à café (mL)

#### avocats

1 avocat(s) (201g)

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. Évider 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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Jus de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de fruit

10 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

#### jus de fruit

20 fl oz (mL)

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

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s) - 260 kcal ● 27g protéine ● 3g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en deux**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1/4 lb (112g)  
**sauce barbecue**  
4 c. à c. (24g)

Pour les 2 repas :

**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)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

---

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)



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

---

### Soupe de lentilles

361 kcal ● 18g protéine ● 10g lipides ● 41g glucides ● 9g fibres



**épinards frais, tranché finement**  
1/8 tasse(s) (3g)  
**carottes, coupé en dés**  
1/3 moyen (20g)  
**Ail, haché finement**  
1/3 gousse(s) (1g)  
**céleri cru, haché**  
1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(13g)  
**oignon, haché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)  
**huile d'olive**  
2 c. à c. (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/6 boîte (68g)  
**Basilic séché**  
1/6 c. à café, feuilles (0g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues**  
1/3 tasse (64g)  
**origan séché**  
1/6 c. à café, feuilles (0g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Côtelettes de porc au miel et chipotle

206 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

2/3 c. à café (mL)

**eau**

1/3 c. à soupe (5mL)

**assaisonnement chipotle**

1/6 c. à café (0g)

**miel**

2/3 c. à café (5g)

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

1/4 livres (94g)

**ghee**

2/3 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/3 c. à café (mL)

**eau**

2/3 c. à soupe (10mL)

**assaisonnement chipotle**

1/3 c. à café (1g)

**miel**

1 1/3 c. à café (9g)

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

6 2/3 oz (189g)

**ghee**

1 1/3 c. à café (6g)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

## Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de fruit**

5 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

10 2/3 fl oz (mL)

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