

Meal Plan - Plan alimentaire de 70 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

1081 kcal ● 89g protéine (33%) ● 53g lipides (44%) ● 51g glucides (19%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

415 kcal, 43g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides



Bol poulet, brocoli et patate douce

286 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

445 kcal, 32g de protéines, 7g glucides nets, 31g de lipides



Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue- 445 kcal

Day 2

1026 kcal ● 77g protéine (30%) ● 46g lipides (41%) ● 64g glucides (25%) ● 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

365 kcal, 34g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

2 moitié de poivron(s)- 367 kcal

Déjeuner

440 kcal, 28g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Sandwich grillé au fromage et champignons

162 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)


1/2 boîte(s)- 124 kcal

Day 3

992 kcal ● 72g protéine (29%) ● 30g lipides (27%) ● 96g glucides (39%) ● 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides

Œufs brouillés au pesto


1 œuf(s)- 99 kcal

Toast au beurre


1/2 tranche(s)- 57 kcal

Dîner

445 kcal, 37g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides

Chips de tortilla


141 kcal

Posole mexicain

302 kcal

Déjeuner

395 kcal, 26g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides

Crackers

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

Sandwich deli poulet BBQ


1 sandwich(s)- 258 kcal

Day 4

992 kcal ● 72g protéine (29%) ● 30g lipides (27%) ● 96g glucides (39%) ● 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides

Œufs brouillés au pesto


1 œuf(s)- 99 kcal

Toast au beurre


1/2 tranche(s)- 57 kcal

Dîner

445 kcal, 37g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides

Chips de tortilla


141 kcal

Posole mexicain

302 kcal

Déjeuner

395 kcal, 26g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides

Crackers

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

Sandwich deli poulet BBQ

1 sandwich(s)- 258 kcal

Day 5

961 kcal ● 70g protéine (29%) ● 35g lipides (33%) ● 75g glucides (31%) ● 16g fibres (7%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Carottes et houmous

164 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

370 kcal, 33g de protéines, 36g glucides nets, 9g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

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



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

Déjeuner

355 kcal, 25g de protéines, 25g glucides nets, 16g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

125 kcal



Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal



Poulet à l'ail facile

3 oz- 137 kcal

Day 6

961 kcal ● 70g protéine (29%) ● 35g lipides (33%) ● 75g glucides (31%) ● 16g fibres (7%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Carottes et houmous

164 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

370 kcal, 33g de protéines, 36g glucides nets, 9g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

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



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal

Déjeuner

355 kcal, 25g de protéines, 25g glucides nets, 16g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

125 kcal



Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal



Poulet à l'ail facile

3 oz- 137 kcal

Day 7

1000 kcal ● 73g protéine (29%) ● 41g lipides (37%) ● 67g glucides (27%) ● 18g fibres (7%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Carottes et houmous

164 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

335 kcal, 39g de protéines, 8g glucides nets, 15g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte

337 kcal

Déjeuner

430 kcal, 22g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Sandwich club au poulet

1/2 sandwich(s)- 273 kcal



Clémentine

4 clémentine(s)- 156 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ poivron
1 1/6 grand (193g)
- ☐ laitue romaine
2 1/2 feuille intérieure (15g)
- ☐ tomates
1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (219g)
- ☐ patates douces
2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (525g)
- ☐ Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)
- ☐ champignons
1/2 livres (244g)
- ☐ mini carottes
48 moyen (480g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ☐ carottes
3/8 moyen (23g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3 oz (85g)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
4 oz (113g)

Graisses et huiles

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

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)
- ☐ mélange pour coleslaw
2/3 tasse (60g)
- ☐ tomates mijotées aux poivrons et aux épices
2/3 boîte (~425 g) (280g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ clémentines
6 fruit (444g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 3/4 lb (788g)

Épices et herbes

- ☐ paprika
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel
1/4 c. à café (2g)
- ☐ thym séché
1/8 oz (1g)
- ☐ assaisonnement chipotle
1 1/3 c. à café (3g)

Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru
1 c. à s. (9g)
- ☐ hominy blanc
2/3 boîte (440 g) (293g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
1 1/2 oz (46g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1/2 boîte (~539 g) (263g)
- ☐ sauce barbecue
3 1/4 fl oz (116g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
3/8 c. à thé (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/3 livres (160g)
- ☐ crackers
16 crackers (56g)
- ☐ chapelure
2 c. à s. (14g)

Saucisses et charcuterie

Produits laitiers et œufs

- ☐ provolone
1 tranche(s) (28g)
- ☐ œufs
9 grand (450g)
- ☐ mozzarella râpée
4 c. à s. (22g)
- ☐ fromage tranché
1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- ☐ beurre
1/6 bâtonnet (21g)
- ☐ lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

- ☐ Charcuterie de poulet
10 oz (284g)

Collations

- ☐ chips de tortilla
2 oz (57g)

Produits de porc

- ☐ filet de porc, cru
2/3 lb (302g)

Boissons

- ☐ eau
2/3 tasse(s) (160mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
12 c. à soupe (180g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Clémentine

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines

1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines

2 fruit (148g)

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

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Œufs brouillés de base

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs brouillés au pesto

1 œuf(s) - 99 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce pesto

1/2 c. à soupe (8g)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

œufs

2 grand (100g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.
Servir.

Toast au beurre

1/2 tranche(s) - 57 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

1/2 c. à café (2g)

pain

1/2 tranche (16g)

Pour les 2 repas :

beurre

1 c. à café (5g)

pain

1 tranche (32g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Carottes et houmous

164 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mini carottes

16 moyen (160g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

Pour les 3 repas :

mini carottes

48 moyen (480g)

houmous

12 c. à soupe (180g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

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 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue - 445 kcal ● 32g protéine ● 31g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 2 wrap(s) de laitue portions

oignon, tranché

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

poivron, coupé en lanières

1 petit (74g)

steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières

4 oz (113g)

huile

2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

provolone

1 tranche(s) (28g)

laitue romaine

2 feuille intérieure (12g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez. Ajoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes. Égouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût. Répartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Sandwich grillé au fromage et champignons

162 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



fromage tranché

1/2 tranche (21 g chacune) (11g)

pain

1 tranche(s) (32g)

thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

champignons

4 c. à s., haché (18g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres

Donne 1 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)



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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres

Donne 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1/2 boîte (~539 g) (263g)



1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Crackers

8 biscuit(s) salé(s) - 135 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

crackers

8 crackers (28g)

Pour les 2 repas :

crackers

16 crackers (56g)

1. Dégustez.

Sandwich deli poulet BBQ

1 sandwich(s) - 258 kcal ● 24g protéine ● 3g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange pour coleslaw

1/3 tasse (30g)

sauce barbecue

2 c. à soupe (34g)

Charcuterie de poulet

4 oz (113g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw

2/3 tasse (60g)

sauce barbecue

4 c. à soupe (68g)

Charcuterie de poulet

1/2 livres (227g)

pain

2 tranche(s) (64g)

1. Constituez le sandwich en étalant la sauce barbecue sur une moitié du pain et en garnissant de poulet et de coleslaw. Refermez avec l'autre moitié de pain. Servez.
-

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Purée de patates douces avec beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

1 c. à café (5g)

patates douces

1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

Pour les 2 repas :

beurre

2 c. à café (9g)

patates douces

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

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

champignons, coupé en tranches

4 oz (113g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

champignons, coupé en tranches

1/2 livres (227g)

huile

1 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

Poulet à l'ail facile

3 oz - 137 kcal ● 20g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

3/4 gousse(s) (2g)

chapelure

1 c. à s. (7g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 oz (85g)

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

1 1/2 gousse(s) (5g)

chapelure

2 c. à s. (14g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

6 oz (170g)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre/margarine avec l'ail. Trempez les morceaux de poulet dans la sauce beurre/ail en laissant l'excédent s'égoutter, puis enrobez-les complètement de chapelure.
3. Placez le poulet enrobé dans un plat allant au four. Mélangez tout reste de sauce beurre/ail avec de la chapelure et versez ce mélange sur les morceaux de poulet. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la chair ne soit plus rose à l'intérieur. Le temps peut varier selon l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Sandwich club au poulet

1/2 sandwich(s) - 273 kcal ● 19g protéine ● 15g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

tomates

1 tranche(s), fine/petite (15g)

pain

1 tranche(s) (32g)

laitue romaine

1/2 feuille intérieure (3g)

mayonnaise

1/2 c. à soupe (mL)

fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

Charcuterie de poulet

2 oz (57g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences.

Clémentine

4 clémentine(s) - 156 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres

Donne 4 clémentine(s) portions

clémentines

4 fruit (296g)

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



Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Bol poulet, brocoli et patate douce

286 kcal ● 29g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres



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

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1/4 lb (112g)

paprika

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

Brocoli surgelé

1/4 paquet (71g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

2 moitié de poivron(s) - 367 kcal ● 34g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 2 moitié de poivron(s) portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

4 oz (113g)

quinoa, cru

2 2/3 c. à c. (9g)

sauce pesto

1/6 pot (177 g) (30g)

mozzarella râpée

4 c. à s. (22g)

poivron

1 moyen (119g)

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. Faites cuire le quinoa selon les indications du paquet. Vous devriez obtenir environ 1 tasse de quinoa cuit. Réservez.
4. Entre-temps, activez le gril du four et placez les poivrons sous le gril pendant 5 minutes jusqu'à ce que la peau boursoufle et noircisse. Retirez et réservez.
5. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
6. Dans un bol moyen, mélangez le quinoa, le poulet, le fromage et le pesto.
7. Lorsque les poivrons ont refroidi, coupez-les en deux et retirez les graines.
8. Remplissez les moitiés de poivron avec le mélange au poulet et parsemez de fromage.
9. Faites cuire 10 minutes. Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Chips de tortilla

141 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chips de tortilla
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

chips de tortilla
2 oz (57g)

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

Posole mexicain

302 kcal ● 35g protéine ● 5g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

filet de porc, cru, paré, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/3 lb (151g)
hominy blanc, non égoutté
1/3 boîte (440 g) (146g)
tomates mijotées aux poivrons et aux épices, non égoutté
1/3 boîte (~425 g) (140g)
assaisonnement chipotle
2/3 c. à café (1g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

filet de porc, cru, paré, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
2/3 lb (302g)
hominy blanc, non égoutté
2/3 boîte (440 g) (293g)
tomates mijotées aux poivrons et aux épices, non égoutté
2/3 boîte (~425 g) (280g)
assaisonnement chipotle
1 1/3 c. à café (3g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)

1. Chauffez une grande casserole à feu moyen-élevé. Vaporisez la casserole d'un spray de cuisson.
2. Saupoudrez le porc uniformément du mélange d'assaisonnement au chipotle.
3. Ajoutez le porc dans la casserole ; faites cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Incorporez le hominy, les tomates et 1 tasse d'eau. Portez à ébullition ; couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit tendre. Incorporez la coriandre (optionnel).
5. Servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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 effiloquer 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.

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade bowl poulet, betterave & carotte

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



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)

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.