

# Meal Plan - Plan alimentaire de 40 g de glucides

[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

1446 kcal ● 93g protéine (26%) ● 99g lipides (61%) ● 33g glucides (9%) ● 13g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



[Chou kale sauté](#)  
91 kcal



[Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)  
101 kcal

### Collations

245 kcal, 10g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



[Graines de citrouille](#)  
183 kcal



[Chocolat noir](#)  
1 carré(s)- 60 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 42g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



[Fromage en ficelle](#)  
2 bâton(s)- 165 kcal



[Wrap de laitue poulet, bacon et avocat](#)  
1 wrap(s)- 311 kcal

### Dîner

535 kcal, 33g de protéines, 12g glucides nets, 38g de lipides



[Philly cheesesteak en wrap de laitue](#)  
2 wrap(s) de laitue- 445 kcal



[Riz de chou-fleur](#)  
1 1/2 tasse(s)- 91 kcal

## Day 2

1458 kcal ● 116g protéine (32%) ● 91g lipides (56%) ● 32g glucides (9%) ● 11g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



[Chou kale sauté](#)  
91 kcal



[Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)  
101 kcal

### Collations

245 kcal, 10g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



[Graines de citrouille](#)  
183 kcal



[Chocolat noir](#)  
1 carré(s)- 60 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



[Poulet frit pauvre en glucides](#)  
8 oz- 468 kcal



[Poivrons cuits](#)  
1/2 poivron(s)- 60 kcal

### Dîner

495 kcal, 57g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



[Salade simple de chou kale et avocat](#)  
115 kcal



[Poulet teriyaki](#)  
8 oz- 380 kcal

## Day 3

1455 kcal ● 101g protéine (28%) ● 93g lipides (57%) ● 35g glucides (10%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
326 kcal

### Collations

150 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



Graines de tournesol  
90 kcal



Raisins  
58 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 24g de protéines, 5g glucides nets, 40g de lipides



Steak au poivre  
4 1/2 once(s)- 396 kcal



Poivrons cuits  
3/4 poivron(s)- 90 kcal

### Dîner

495 kcal, 57g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat  
115 kcal



Poulet teriyaki  
8 oz- 380 kcal

## Day 4

1436 kcal ● 105g protéine (29%) ● 90g lipides (56%) ● 32g glucides (9%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
326 kcal

### Collations

150 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



Graines de tournesol  
90 kcal



Raisins  
58 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 44g de protéines, 6g glucides nets, 33g de lipides



Rôti à la balsamique  
498 kcal

### Dîner

465 kcal, 41g de protéines, 12g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat  
154 kcal



Poulet marsala  
5 1/3 oz de poulet- 311 kcal

## Day 5

1541 kcal ● 94g protéine (24%) ● 110g lipides (64%) ● 29g glucides (7%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
326 kcal

### Collations

150 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



Graines de tournesol  
90 kcal



Raisins  
58 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 44g de protéines, 6g glucides nets, 33g de lipides



Rôti à la balsamique  
498 kcal

### Dîner

570 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 45g de lipides



Haricots verts aux amandes et citron  
55 kcal



Saucisse italienne  
2 saucisse- 514 kcal

## Day 6

1512 kcal ● 84g protéine (22%) ● 105g lipides (62%) ● 36g glucides (9%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



Omelette au bacon

140 kcal



Avocat

176 kcal

### Collations

95 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 5g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Couennes de porc

1/2 oz- 75 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 32g de protéines, 20g glucides nets, 36g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Pistaches

188 kcal



Salade bacon et fromage de chèvre

227 kcal

### Dîner

555 kcal, 31g de protéines, 10g glucides nets, 39g de lipides



Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 296 kcal

## Day 7

1512 kcal ● 84g protéine (22%) ● 105g lipides (62%) ● 36g glucides (9%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



Omelette au bacon

140 kcal



Avocat

176 kcal

### Collations

95 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 5g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Couennes de porc

1/2 oz- 75 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 32g de protéines, 20g glucides nets, 36g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Pistaches

188 kcal



Salade bacon et fromage de chèvre

227 kcal

### Dîner

555 kcal, 31g de protéines, 10g glucides nets, 39g de lipides



Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 296 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (130g)
- ☐ poivron  
1 2/3 grand (279g)
- ☐ laitue romaine  
3/8 tête (228g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2/3 livres (302g)
- ☐ tomates  
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (456g)
- ☐ Ail  
2/3 gousse(s) (2g)
- ☐ champignons  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ haricots verts frais  
1/8 lb (57g)
- ☐ brocoli  
1 tasse, haché (91g)

## Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
4 oz (113g)
- ☐ côte de bœuf (ribeye), crue  
1/4 livres (128g)

## Graisses et huiles

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

## Autre

- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
1 1/2 tasse (170g)
- ☐ sauce teriyaki  
1/2 tasse (mL)
- ☐ couennes de porc  
1 1/4 oz (35g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1/2 lb (227g)
- ☐ rôti d'épaule de bœuf désossé, cru  
1 lb (454g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue  
2 morceau (215g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 1/2 avocat(s) (720g)
- ☐ citron  
5/6 petit (48g)
- ☐ raisins  
3 tasse (276g)
- ☐ jus de citron  
7/8 fl oz (mL)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ Charcuterie de poulet  
4 oz (113g)

## Épices et herbes

- ☐ moutarde de Dijon  
1/2 oz (18g)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ assaisonnement cajun  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais  
6 feuilles (3g)
- ☐ poivre noir  
3 g (3g)
- ☐ sel  
1/8 oz (4g)

## Produits de porc

- ☐ bacon  
6 tranche(s) (60g)

## Boissons

- ☐ eau  
1 tasse (269mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
2 1/2 oz (74g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 3/4 oz (51g)
- ☐ amandes  
1/4 livres (99g)

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 tasse (60g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ provolone  
1 tranche(s) (28g)
- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ œufs  
14 grand (700g)
- ☐ beurre  
1 1/3 c. à soupe (17g)
- ☐ lait entier  
1/6 tasse(s) (41mL)
- ☐ fromage de chèvre  
2 oz (57g)
- ☐ parmesan  
2 c. à soupe (10g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
2 c. à soupe (35g)

- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
2 carré(s) (20g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/3 lb (597g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
1/2 c. à soupe (mL)
  - ☐ bouillon de légumes  
1/6 tasse(s) (mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 2 repas :

#### huile

3 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

#### œufs

1 grand (50g)

#### tomates

4 c. à s., haché (45g)

#### romarin séché

1/8 c. à café (0g)

#### vinaigre balsamique

1/2 c. à café (mL)

#### eau

1 1/2 c. à soupe (23mL)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

#### œufs

2 grand (100g)

#### tomates

1/2 tasse, haché (90g)

#### romarin séché

1/4 c. à café (0g)

#### vinaigre balsamique

1 c. à café (mL)

#### eau

3 c. à soupe (45mL)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **basilic frais, haché**

2 feuilles (1g)

#### **avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **tomates**

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

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **sel**

2 trait (1g)

Pour les 3 repas :

#### **basilic frais, haché**

6 feuilles (3g)

#### **avocats, tranché**

1 1/2 avocat(s) (302g)

#### **tomates**

6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)

#### **poivre noir**

6 trait (1g)

#### **œufs**

6 grand (300g)

#### **sel**

6 trait (2g)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Omelette au bacon

140 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bacon, cuit et haché**

1 tranche(s) (10g)

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

1/2 c. à café (mL)

#### **œufs**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

#### **bacon, cuit et haché**

2 tranche(s) (20g)

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

1 c. à café (mL)

#### **œufs**

2 grand (100g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 15 à 20 cm à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le bacon haché sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

## Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### jus de citron

1/2 c. à café (mL)

### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

### jus de citron

1 c. à café (mL)

### avocats

1 avocat(s) (201g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 2 bâton(s) portions

### fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

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

### Wrap de laitue poulet, bacon et avocat

1 wrap(s) - 311 kcal ● 28g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

### avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

### Charcuterie de poulet

4 oz (113g)

### laitue romaine

1 feuille extérieure (28g)

### moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

### bacon

2 tranche(s) (20g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
3. Placez l'avocat, le bacon et le poulet sur la moutarde.
4. Roulez la feuille de laitue. Servez.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Poulet frit pauvre en glucides

8 oz - 468 kcal ● 40g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### **couennes de porc, écrasé**

1/4 oz (7g)

#### **Poulet, pilons, avec peau**

1/2 lb (227g)

#### **assaisonnement cajun**

1/3 c. à café (1g)

#### **sauce piquante**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

### Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 poivron(s) portions

#### **poivron, épépiné et coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Steak au poivre

4 1/2 once(s) - 396 kcal ● 23g protéine ● 33g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 4 1/2 once(s) portions

#### **poivre noir**

3/8 c. à soupe, moulu (3g)

#### **romarin séché**

1/6 c. à café (0g)

#### **côte de bœuf (ribeye), crue**

1/4 livres (128g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **beurre**

1/2 c. à soupe (8g)

1. Enrobez les deux faces des steaks de poivre et de romarin.
2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les steaks et faites-les cuire à feu moyen-vif 5 à 7 minutes de chaque côté pour une cuisson à point (ou selon le degré de cuisson souhaité).
3. Retirez les steaks de la poêle et saupoudrez de sel. Servez.

### Poivrons cuits

3/4 poivron(s) - 90 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 poivron(s) portions

#### **poivron, épépiné et coupé en lanières**

3/4 grand (123g)

#### **huile**

1 1/2 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Rôti à la balsamique

498 kcal ● 44g protéine ● 33g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, tranché**

1/4 grand (38g)

#### **vinaigre balsamique**

1 c. à s. (mL)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **beurre, divisé**

1/4 c. à soupe (4g)

#### **rôti d'épaule de bœuf désossé, cru**

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon, tranché**

1/2 grand (75g)

#### **vinaigre balsamique**

2 c. à s. (mL)

#### **eau**

1 tasse(s) (239mL)

#### **beurre, divisé**

1/2 c. à soupe (7g)

#### **rôti d'épaule de bœuf désossé, cru**

1 lb (454g)

1. Remarque : les durées peuvent varier selon la taille du rôti. Adapter en conséquence.
2. Assaisonner le rôti de bœuf (chuck roast) avec du sel et du poivre selon le goût.
3. Chauffer une poêle à feu vif et ajouter la moitié du beurre.
4. Lorsque le beurre a fondu, ajouter le rôti et cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré, en ajoutant le reste du beurre pendant le retournement.
5. Baisser le feu et déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique pendant environ une minute.
6. Optionnel : si vous utilisez une mijoteuse ou un autocuiseur, transférer la viande et le vinaigre.
7. Ajouter l'eau et l'oignon ; mélanger.
8. Couvrir et cuire le temps approprié ou jusqu'à cuisson complète. POÊLE (feu doux) : 2–3 h ; MIJOTEUSE (bas) : 7–9 h ; MIJOTEUSE (haut) : 4–5 h ; INSTANT POT : 35 min.
9. Si vous utilisez une poêle ou un autocuiseur, retirer la viande, augmenter la température et cuire les oignons à découvert environ 10 minutes pour épaissir la sauce.
10. Servir la viande avec la sauce aux oignons.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Coupe de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

#### **Coupe 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.

## Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

## Salade bacon et fromage de chèvre

227 kcal ● 12g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**

1 c. à café (4g)

**bacon**

1 tranche(s) (10g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**fromage de chèvre**

1 oz (28g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**

2 c. à café (8g)

**bacon**

2 tranche(s) (20g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**fromage de chèvre**

2 oz (57g)

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettre de côté.
  2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles, les graines de tournesol, le fromage de chèvre et l'huile d'olive.
  3. Lorsque le bacon a refroidi, l'émietter sur les feuilles et servir.
-

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

### Chocolat noir

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

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

### Raisins

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
1 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

**raisins**  
3 tasse (276g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### 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.

---

### Couennes de porc

1/2 oz - 75 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc**  
1 oz (28g)

1. Dégustez.
-

## Dîner 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.

### Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s) - 91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

#### **huile**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **chou-fleur surgelé**

1 1/2 tasse (170g)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**citron, pressé**

1/4 petit (15g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/4 botte (43g)

Pour les 2 repas :

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Poulet teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce teriyaki**

4 c. à s. (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

**sauce teriyaki**

1/2 tasse (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Salade simple de chou kale et avocat

154 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



**citron, pressé**

1/3 petit (19g)

**avocats, haché**

1/3 avocat(s) (67g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/3 botte (57g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Poulet marsala

5 1/3 oz de poulet - 311 kcal ● 37g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Donne 5 1/3 oz de poulet portions

**Ail, coupé en dés**

2/3 gousse(s) (2g)

**champignons, tranché**

2 2/3 oz (76g)

**huile, divisé**

2/3 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1/3 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

1/3 c. à soupe (mL)

**lait entier**

1/6 tasse(s) (40mL)

**bouillon de légumes**

1/6 tasse(s) (mL)

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

1/3 lb (149g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Saisissez le poulet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez.
2. Ajoutez le reste de l'huile, l'ail et les champignons. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
3. Ajoutez le bouillon, le lait, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Baissez le feu, remettez le poulet dans la poêle et laissez mijoter 8-10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit. Servez.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Haricots verts aux amandes et citron

55 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



#### haricots verts frais, paré

1/8 lb (57g)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### amandes

1/2 c. à s., émincé (3g)

#### jus de citron

1/4 c. à café (mL)

#### beurre

1/8 c. à soupe (2g)

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez les haricots verts. Faites cuire environ 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et transférez dans un bol.
2. Pendant ce temps, ajoutez le beurre dans une petite poêle à feu moyen et faites-le fondre.
3. Lorsque ça crépite, ajoutez les amandes et faites cuire environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient légèrement toastées.
4. Ajoutez le jus de citron et le sel, remuez et poursuivez la cuisson environ 30 secondes de plus.
5. Versez le mélange beurre-amandes sur les haricots verts.
6. Servez.

### Saucisse italienne

2 saucisse - 514 kcal ● 28g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 2 saucisse portions

**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 1/2". 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.

---

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal ● 21g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### graines de citrouille grillées, non salées

1 c. à soupe (7g)

#### parmesan

1 c. à soupe (5g)

#### moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

#### yaourt grec écrémé nature

1 c. à soupe (18g)

#### brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

#### œufs

2 grand (100g)

#### laitue romaine

2 tasse, râpé (94g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

1 c. à soupe (mL)

#### graines de citrouille grillées, non salées

2 c. à soupe (15g)

#### parmesan

2 c. à soupe (10g)

#### moutarde de Dijon

2 c. à café (10g)

#### yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

#### brocoli

1 tasse, haché (91g)

#### œufs

4 grand (200g)

#### laitue romaine

4 tasse, râpé (188g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.

---

## Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 296 kcal ● 10g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

1/3 tasse, entière (48g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

2/3 tasse, entière (95g)

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