

# Meal Plan - Plan alimentaire de 55 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** 1507 kcal ● 129g protéine (34%) ● 95g lipides (57%) ● 25g glucides (7%) ● 9g fibres (2%)

## Petit-déjeuner

265 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides



[Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf](#)

266 kcal

## Déjeuner

570 kcal, 66g de protéines, 3g glucides nets, 31g de lipides



[Choux de Bruxelles rôtis](#)

58 kcal



[Cuisse de poulet simples](#)

12 oz- 510 kcal

## Collations

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



[Toast à l'avocat](#)

1 tranche(s)- 168 kcal

## Dîner

505 kcal, 41g de protéines, 7g glucides nets, 34g de lipides



[Carnitas à la mijoteuse](#)

8 oz- 410 kcal



[Salade d'épinards aux canneberges](#)

95 kcal

## Day 2

1507 kcal ● 106g protéine (28%) ● 100g lipides (60%) ● 34g glucides (9%) ● 11g fibres (3%)

## Petit-déjeuner

265 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides



[Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf](#)

266 kcal

## Déjeuner

570 kcal, 66g de protéines, 3g glucides nets, 31g de lipides



[Choux de Bruxelles rôtis](#)

58 kcal



[Cuisse de poulet simples](#)

12 oz- 510 kcal

## Collations

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



[Toast à l'avocat](#)

1 tranche(s)- 168 kcal

## Dîner

505 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 40g de lipides



[Salade d'épinards aux canneberges](#)

95 kcal



[Poêlée de bratwurst](#)

410 kcal

## Day 3

1497 kcal ● 72g protéine (19%) ● 105g lipides (63%) ● 44g glucides (12%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



#### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal

### Collations

265 kcal, 4g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



#### Avocat

176 kcal



#### Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



#### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s)- 248 kcal



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Dîner

490 kcal, 38g de protéines, 12g glucides nets, 31g de lipides



#### Chou-fleur rôti

116 kcal



#### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz- 372 kcal

## Day 4

1510 kcal ● 58g protéine (15%) ● 112g lipides (67%) ● 44g glucides (12%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



#### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal

### Collations

265 kcal, 4g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



#### Avocat

176 kcal



#### Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



#### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s)- 248 kcal



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Dîner

500 kcal, 24g de protéines, 12g glucides nets, 38g de lipides



#### Salade bacon et fromage de chèvre

454 kcal



#### Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal

## Day 5

1504 kcal ● 77g protéine (21%) ● 101g lipides (61%) ● 43g glucides (12%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Œufs avec tomate et avocat**  
163 kcal

### Collations

265 kcal, 4g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 24g de protéines, 17g glucides nets, 33g de lipides



**Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon**  
328 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal

### Dîner

470 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 29g de lipides



**Sauté de steak aux poivrons**  
420 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
49 kcal

## Day 6

1458 kcal ● 89g protéine (25%) ● 92g lipides (57%) ● 48g glucides (13%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 14g glucides nets, 16g de lipides



**Sandwich à la salade d'œufs et avocat**  
1/2 sandwich(s)- 281 kcal

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 9g glucides nets, 17g de lipides



**Carottes et houmous**  
82 kcal



**Graines de tournesol**  
180 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 30g de lipides



**Philly cheesesteak en wrap de laitue**  
1 wrap(s) de laitue- 223 kcal



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Dîner

470 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 29g de lipides



**Sauté de steak aux poivrons**  
420 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
49 kcal

Day 7

1458 kcal ● 78g protéine (22%) ● 97g lipides (60%) ● 45g glucides (12%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 14g glucides nets, 16g de lipides



[Sandwich à la salade d'œufs et avocat](#)  
1/2 sandwich(s)- 281 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 30g de lipides



[Philly cheesesteak en wrap de laitue](#)  
1 wrap(s) de laitue- 223 kcal



[Lait](#)  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



[Amandes rôties](#)  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 9g glucides nets, 17g de lipides



[Carottes et houmous](#)  
82 kcal



[Graines de tournesol](#)  
180 kcal

### Dîner

470 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 34g de lipides



[Fromage](#)  
1 oz- 114 kcal



[Tacos au jambon](#)  
3 taco(s) au jambon- 356 kcal

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
3 1/2 avocat(s) (704g)
- canneberges séchées  
4 c. à c. (13g)
- jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)
- myrtilles  
1/2 tasse (74g)

## Produits de boulangerie

- pain  
10 tranche (320g)

## Produits de porc

- épaule de porc  
1/2 livres (227g)
- bacon  
3 tranche(s) (30g)

## Produits laitiers et œufs

- romano  
1/4 c. à soupe (2g)
- œufs  
13 1/2 moyen (599g)
- beurre  
1/4 bâtonnet (28g)
- fromage tranché  
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- fromage de chèvre  
2 oz (57g)
- provolone  
1 tranche(s) (28g)
- lait entier  
1 1/2 tasse(s) (360mL)
- fromage  
1 3/4 oz (49g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette framboise et noix  
4 c. à c. (mL)
- huile  
1 1/2 oz (mL)
- huile d'olive  
1 oz (mL)
- vinaigrette  
3/4 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
1 2/3 oz (47g)
- amandes  
1 tasse, entière (134g)
- graines de tournesol décortiquées  
2 1/4 oz (65g)

## Saucisses et charcuterie

- pepperoni  
12 tranches (24g)
- Bratwurst de porc, cuit  
1/4 lb (113g)
- charcuterie de jambon  
3 tranche (69g)

## Autre

- mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)
- mélange de jeunes pousses  
2 tasse (60g)
- guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- sel  
3 g (3g)
- paprika  
1/4 c. à café (1g)
- basilic frais  
3 feuilles (2g)
- thym séché  
1/8 oz (1g)
- moutarde brune  
1/2 c. à soupe (8g)
- poudre d'ail  
1 c. à café (3g)

## Produits de volaille

- cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 1/2 livres (680g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1/3 livres (151g)

## Confiseries

## Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais  
1/4 paquet 170 g (43g)
- tomates  
2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (288g)
- choux de Bruxelles  
1/4 lb (113g)
- oignon  
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (139g)
- poivron  
2 grand (322g)
- chou-fleur  
1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)
- gingembre frais  
1 1/2 c. à soupe (9g)
- Ail  
3 gousse(s) (9g)
- laitue romaine  
3/8 tête (262g)
- carottes  
1/4 moyen (15g)
- mini carottes  
16 moyen (160g)

- miel  
1/3 c. à soupe (7g)

## Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru  
1 lb (453g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
4 c. à soupe (60g)

## Soupes, sauces et jus

- salsa  
3 c. à soupe (54g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf

266 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pepperoni, coupé en deux**

6 tranches (12g)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**tomates**

4 c. à s., haché (45g)

**œufs**

2 très grand (112g)

Pour les 2 repas :

**pepperoni, coupé en deux**

12 tranches (24g)

**mélange d'épices italien**

1/2 c. à café (2g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

**œufs**

4 très grand (224g)

1. Battre les œufs et les assaisonnements dans un petit bol.
2. Faire chauffer l'huile de votre choix dans une poêle (assurez-vous que la taille de la poêle correspond à la quantité d'œufs) à feu moyen-vif.
3. Verser les œufs dans la poêle et les étaler en une couche uniforme sur le fond.
4. Cuire quelques minutes, juste jusqu'à ce que le dessous commence à prendre.
5. Ajouter les garnitures (tomate, pepperoni, ou d'autres légumes disponibles) sur le mélange d'œufs et continuer la cuisson jusqu'à ce que les œufs soient cuits et que les garnitures soient chauffées.
6. Servir.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### 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 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s) - 281 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs, cuits durs et refroidis**

1 1/2 grand (75g)

**tomates, coupé en deux**

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

**pain**

1 tranche (32g)

**avocats**

1/4 avocat(s) (50g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**œufs, cuits durs et refroidis**

3 grand (150g)

**tomates, coupé en deux**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**pain**

2 tranche (64g)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Choux de Bruxelles rôtis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**choux de Bruxelles**

1/8 lb (57g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**choux de Bruxelles**

1/4 lb (113g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

### Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

1 1/2 livres (680g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich au fromage grillé

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage tranché**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**fromage tranché**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**pain**

2 tranche (64g)

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.

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

1/2 tasse, entière (72g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon

328 kcal ● 18g protéine ● 20g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



#### œufs, cuits durs et refroidis

1 1/2 grand (75g)

#### pain

1 tranche (32g)

#### avocats

1/4 avocat(s) (50g)

#### bacon

1 tranche(s) (10g)

#### poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettez de côté.
3. Mélangez les œufs, l'avocat, le sel et l'ail dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Émiettez le bacon et ajoutez-le. Mélangez.
5. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
6. Servez.
7. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

#### amandes

3 c. à s., entière (27g)

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



## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Philly cheesesteak en wrap de laitue

1 wrap(s) de laitue - 223 kcal ● 16g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, tranché**

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

**poivron, coupé en lanières**

1/2 petit (37g)

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

2 oz (57g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

1/8 c. à café (0g)

**provolone**

1/2 tranche(s) (14g)

**laitue romaine**

1 feuille intérieure (6g)

Pour les 2 repas :

**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.\r\nAjoutez 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.\r\nÉgouttez 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.\r\nRépartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et 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.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :  
**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### 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 2 repas :  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

#### jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

#### avocats

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

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

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix (anglaises)

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 3 repas :

#### noix (anglaises)

6 c. à s., décortiqué (38g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mini carottes**

8 moyen (80g)

**houmous**

2 c. à soupe (30g)

Pour les 2 repas :

**mini carottes**

16 moyen (160g)

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

### Graines de tournesol

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol****décortiquées**

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol****décortiquées**

2 oz (57g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Carnitas à la mijoteuse

8 oz - 410 kcal ● 40g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### épaule de porc

1/2 livres (227g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.

### Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



#### romano, finement râpé

1/8 c. à soupe (1g)

#### vinaigrette framboise et noix

2 c. à c. (mL)

#### épinards frais

1/8 paquet 170 g (21g)

#### noix (anglaises)

2 c. à c., haché (5g)

#### canneberges séchées

2 c. à c. (7g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



**romano, finement râpé**

1/8 c. à soupe (1g)

**vinaigrette framboise et noix**

2 c. à c. (mL)

**épinards frais**

1/8 paquet 170 g (21g)

**noix (anglaises)**

2 c. à c., haché (5g)

**canneberges séchées**

2 c. à c. (7g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

### Poêlée de bratwurst

410 kcal ● 17g protéine ● 33g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



**Bratwurst de porc, cuit, coupé en tranches de 0,5 pouce**

1/4 lb (113g)

**oignon**

6 c. à s., en tranches (43g)

**paprika**

1/4 c. à café (1g)

**poivron**

3/4 tasse, en tranches (69g)

1. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen. Ajoutez des tranches de bratwurst. Couvrez et faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez et réservez.
2. Égouttez tout sauf 1 cuillère à soupe de graisse dans la poêle.
3. Ajoutez les poivrons, l'oignon et le paprika dans la poêle. Faites cuire environ 5 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Remettez les bratwurst dans la poêle ; mélangez.
5. Servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 3

### Chou-fleur rôti

116 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



#### chou-fleur, détaillé en fleurettes

1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)

#### thym séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

#### cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1/3 livres (151g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### thym séché

1/3 c. à café, moulu (0g)

#### miel

1/3 c. à soupe (7g)

#### moutarde brune

1/2 c. à soupe (8g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

## Dîner 4

Consommer les jour 4

### Salade bacon et fromage de chèvre

454 kcal ● 23g protéine ● 38g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



#### 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.

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

#### myrtilles

1/2 tasse (74g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

## Dîner 5

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sauté de steak aux poivrons

420 kcal ● 36g protéine ● 27g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, tranché**

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

**gingembre frais, haché**

3/4 c. à soupe (5g)

**poivron, coupé en fines tranches**

3/4 moyen (89g)

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

3/8 lb (170g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**Ail, haché**

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

Pour les 2 repas :

**oignon, tranché**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

**gingembre frais, haché**

1 1/2 c. à soupe (9g)

**poivron, coupé en fines tranches**

1 1/2 moyen (179g)

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

3/4 lb (340g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

1. Placez des lanières de steak dans un bol et saupoudrez-les de poivre. Mélangez pour enrober.
2. Ajoutez de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et ajoutez les poivrons, les oignons, le gingembre et l'ail, et faites cuire 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Transférez sur une assiette.
3. Mettez le steak dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2 à 3 minutes.
4. Remettez les légumes dans la poêle et faites cuire encore une minute environ.
5. Servez.

### Salade simple aux tomates et carottes

49 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(31g)

**laitue romaine, grossièrement****haché**

1/4 cœurs (125g)

**carottes, tranché**

1/8 moyen (8g)

**vinaigrette**

3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(62g)

**laitue romaine, grossièrement****haché**

1/2 cœurs (250g)

**carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

**vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 6

Consommer les jour 7

### Fromage

1 oz - 114 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 1 oz portions

#### **fromage**

1 oz (28g)

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

### Tacos au jambon

3 taco(s) au jambon - 356 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Donne 3 taco(s) au jambon portions

#### **fromage**

3 c. à s., râpé (21g)

#### **salsa**

3 c. à soupe (54g)

#### **guacamole, acheté en magasin**

6 c. à soupe (93g)

#### **charcuterie de jambon**

3 tranche (69g)

1. Utilisez du papier aluminium pour former les tranches de jambon en forme de coque de taco.
2. Grillez au four pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Elles peuvent sembler un peu molles, mais une fois refroidies quelques minutes, elles se raffermiront.
3. Ajoutez le guacamole, la salsa et le fromage dans les coques.
4. Servez.