

Meal Plan - Plan alimentaire de 75 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

1562 kcal ● 110g protéine (28%) ● 89g lipides (51%) ● 59g glucides (15%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



[Œufs brouillés de base](#)

2 œuf(s)- 159 kcal



[Céleri au beurre de cacahuète](#)

109 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 18g glucides nets, 10g de lipides



[Graines de tournesol](#)

120 kcal



[Raisins](#)

77 kcal



[Tomates cerises](#)

9 tomates cerises- 32 kcal

Déjeuner

585 kcal, 30g de protéines, 29g glucides nets, 37g de lipides



[Sandwich à la salade de poulet](#)

1 sandwich(s)- 480 kcal



[Noix de cajou rôties](#)

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Dîner

480 kcal, 56g de protéines, 8g glucides nets, 23g de lipides



[Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive](#)

163 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

8 oz- 317 kcal

Day 2

1562 kcal ● 110g protéine (28%) ● 89g lipides (51%) ● 59g glucides (15%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



[Œufs brouillés de base](#)

2 œuf(s)- 159 kcal



[Céleri au beurre de cacahuète](#)

109 kcal

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 18g glucides nets, 10g de lipides



[Graines de tournesol](#)

120 kcal



[Raisins](#)

77 kcal



[Tomates cerises](#)

9 tomates cerises- 32 kcal

Déjeuner

585 kcal, 30g de protéines, 29g glucides nets, 37g de lipides



[Sandwich à la salade de poulet](#)

1 sandwich(s)- 480 kcal



[Noix de cajou rôties](#)

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Dîner

480 kcal, 56g de protéines, 8g glucides nets, 23g de lipides



[Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive](#)

163 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

8 oz- 317 kcal

Day 3

1561 kcal ● 126g protéine (32%) ● 92g lipides (53%) ● 52g glucides (13%) ● 5g fibres (1%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal

Collations

210 kcal, 11g de protéines, 6g glucides nets, 16g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Roulés de jambon au fromage
1 roulé(s)- 108 kcal

Déjeuner

600 kcal, 39g de protéines, 5g glucides nets, 47g de lipides



Wrap de laitue à la salade de saumon
315 kcal



Fromage
2 1/2 oz- 286 kcal

Dîner

480 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 10g de lipides



Riz au bouillon d'os
184 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Day 4

1480 kcal ● 81g protéine (22%) ● 108g lipides (66%) ● 35g glucides (9%) ● 12g fibres (3%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 4g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Chocolat noir
3 carré(s)- 180 kcal

Collations

210 kcal, 11g de protéines, 6g glucides nets, 16g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Roulés de jambon au fromage
1 roulé(s)- 108 kcal

Déjeuner

600 kcal, 39g de protéines, 5g glucides nets, 47g de lipides



Wrap de laitue à la salade de saumon
315 kcal



Fromage
2 1/2 oz- 286 kcal

Dîner

445 kcal, 26g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Pistaches
188 kcal



Salade de poulet rôti et tomates
257 kcal

Day 5

1466 kcal ● 90g protéine (25%) ● 97g lipides (60%) ● 45g glucides (12%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 4g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Chocolat noir

3 carré(s)- 180 kcal

Collations

185 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 2g de lipides



Fromage cottage et ananas

186 kcal

Déjeuner

615 kcal, 32g de protéines, 8g glucides nets, 49g de lipides



Épinards sautés simples

100 kcal



Saucisse italienne

2 saucisse- 514 kcal

Dîner

445 kcal, 26g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Pistaches

188 kcal



Salade de poulet rôti et tomates

257 kcal

Day 6

1489 kcal ● 142g protéine (38%) ● 78g lipides (47%) ● 46g glucides (12%) ● 9g fibres (2%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 15g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Collations

185 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 2g de lipides



Fromage cottage et ananas

186 kcal

Déjeuner

545 kcal, 57g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal



Lentilles

87 kcal

Dîner

510 kcal, 43g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



Poulet frit pauvre en glucides

8 oz- 468 kcal



Pois mange-tout

41 kcal

Day 7

1489 kcal ● 142g protéine (38%) ● 78g lipides (47%) ● 46g glucides (12%) ● 9g fibres (2%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 15g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Œufs brouillés riches en protéines
99 kcal



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Collations

185 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 2g de lipides



Fromage cottage et ananas
186 kcal

Déjeuner

545 kcal, 57g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal



Lentilles
87 kcal

Dîner

510 kcal, 43g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



Poulet frit pauvre en glucides
8 oz- 468 kcal



Pois mange-tout
41 kcal



Graisses et huiles

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

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- ☐ céleri cru
1/3 botte (174g)
- ☐ tomates
10 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1213g)
- ☐ laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
- ☐ oignon
2 c. à s., haché (30g)
- ☐ concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ Ail
1/2 gousse (2g)
- ☐ épinards frais
4 tasse(s) (120g)

Épices et herbes

- ☐ sel
3 g (3g)
- ☐ poivre noir
1 g (1g)
- ☐ poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ assaisonnement cajun
2/3 c. à café (1g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1290g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ fromage
6 1/2 oz (184g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
3/8 fl oz (mL)
- ☐ raisins
2 2/3 tasse (245g)
- ☐ ananas en conserve
3/4 tasse, morceaux (136g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
4 tranche (128g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
3/4 tasse (103g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte
2 boîte(s) 142 g (non égouttée) (284g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

Autre

- ☐ bouillon d'os de poulet
1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ poulet rôisserie cuit
6 oz (170g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue
2 morceau (215g)
- ☐ couennes de porc
1/2 oz (14g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1 lb (454g)
- ☐ mélange pour sauce ranch
1/2 sachet (28 g) (14g)

Saucisses et charcuterie

☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 1/4 tasse (735g)

☐ charcuterie de jambon
2 tranche (46g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

☐ beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)

☐ lentilles crues
4 c. à s. (48g)

Confiseries

☐ chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)

Soupes, sauces et jus

☐ sauce piquante
1 c. à soupe (mL)

Boissons

☐ eau
1 tasse(s) (239mL)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

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

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

céleri cru

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

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

céleri cru

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

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

Chocolat noir

3 carré(s) - 180 kcal ● 2g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chocolat noir 70–85 %

3 carré(s) (30g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %

6 carré(s) (60g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

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

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.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich à la salade de poulet

1 sandwich(s) - 480 kcal ● 28g protéine ● 29g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru, haché

1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

mayonnaise

2 c. à s. (mL)

pain

2 tranche (64g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 pièce (85g)

Pour les 2 repas :

céleri cru, haché

1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

mayonnaise

4 c. à s. (mL)

pain

4 tranche (128g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 pièce (170g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Badigeonnez le poulet d'huile des deux côtés et placez-le sur une plaque de cuisson.
3. Faites cuire 10-15 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Laissez refroidir le poulet puis coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
5. Mélangez tous les ingrédients sauf le pain et l'huile dans un bol.
6. Pour chaque sandwich, étalez le mélange uniformément sur une tranche de pain et couvrez avec une autre tranche.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

4 c. à s. (34g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Wrap de laitue à la salade de saumon

315 kcal ● 23g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

laitue romaine

2 feuille extérieure (56g)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

céleri cru, coupé en dés

1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

saumon en boîte

1 boîte(s) 142 g (non égouttée)
(142g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine

4 feuille extérieure (112g)

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

oignon

2 c. à s., haché (30g)

céleri cru, coupé en dés

2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

mayonnaise

4 c. à soupe (mL)

saumon en boîte

2 boîte(s) 142 g (non égouttée)
(284g)

1. Égouttez le saumon et jetez le liquide.
2. Mélangez le saumon avec tous les autres ingrédients, sauf la romaine, dans un petit bol. Mélangez bien.
3. Placez le mélange de saumon en ligne sur la longueur de chaque feuille de romaine, près du bord.
4. Roulez pour former le wrap.
5. Servez.

Fromage

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g protéine ● 24g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage

2 1/2 oz (71g)

Pour les 2 repas :

fromage

5 oz (142g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. 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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange pour sauce ranch

1/4 sachet (28 g) (7g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

1/2 lb (224g)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange pour sauce ranch

1/2 sachet (28 g) (14g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
1 1/3 oz (38g)

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

Raisins

77 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
1 1/3 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 2/3 tasse (245g)

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

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates
9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Roulés de jambon au fromage

1 roulé(s) - 108 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

charcuterie de jambon
1 tranche (23g)
fromage
3 c. à s., râpé (21g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon
2 tranche (46g)
fromage
6 c. à s., râpé (42g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat et saupoudrez le fromage de manière uniforme sur la surface.
2. Roulez le jambon.
3. Passez au micro-ondes 30 secondes jusqu'à ce que ce soit chaud et que le fromage commence à fondre.
4. Servez.
5. Remarque : pour préparer à l'avance, faites les étapes 1 et 2, emballez chaque roulé dans du film plastique et conservez au réfrigérateur. Lorsque vous êtes prêt à les manger, retirez le film et réchauffez au micro-ondes.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Fromage cottage et ananas

186 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ananas en conserve, égoutté

4 c. à s., morceaux (45g)

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

1 tasse (226g)

Pour les 3 repas :

ananas en conserve, égoutté

3/4 tasse, morceaux (136g)

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

3 tasse (678g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

4 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Poitrine de poulet simple

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Riz au bouillon d'os

184 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

bouillon d'os de poulet

1/2 tasse(s) (mL)

1. Dans une casserole avec un couvercle bien ajusté, portez le bouillon d'os à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop fort.
4. Faites cuire 20 minutes.
5. Ne soulevez pas le couvercle ! La vapeur emprisonnée à l'intérieur de la casserole permet au riz de cuire correctement.
6. Retirez du feu, aérez le riz à la fourchette, assaisonnez de sel et de poivre au goût, et servez.

Blanc de poulet au citron et poivre

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



Donne 8 oz portions

poivre citronné

1/2 c. à soupe (3g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 de poulet rôti et tomates

257 kcal ● 20g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en quartiers
1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(46g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
concombre, coupé en tranches
1/8 concombre (21 cm) (38g)
poulet rôti
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en quartiers
1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(91g)
jus de citron
1 c. à café (mL)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
concombre, coupé en tranches
1/4 concombre (21 cm) (75g)
poulet rôti
6 oz (170g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet frit pauvre en glucides

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

couennes de porc, écrasé

1/2 oz (14g)

Poulet, pilons, avec peau

1 lb (454g)

assaisonnement cajun

2/3 c. à café (1g)

sauce piquante

1 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.

Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.