

# Meal Plan - Plan alimentaire de 80 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

1462 kcal ● 78g protéine (21%) ● 96g lipides (59%) ● 56g glucides (15%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



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



[Lait](#)  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

195 kcal, 5g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



[Graines de tournesol](#)  
90 kcal



[Pomme](#)  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

460 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 34g de lipides



[Tomates cerises](#)  
9 tomates cerises- 32 kcal



[Noix de pécan](#)  
1/4 tasse- 183 kcal



[Sandwich au fromage grillé](#)  
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

### Dîner

525 kcal, 40g de protéines, 4g glucides nets, 38g de lipides



[Bouchées de steak](#)  
6 2/3 oz(s)- 469 kcal



[Choux de Bruxelles rôtis](#)  
58 kcal

## Day 2

1464 kcal ● 68g protéine (19%) ● 91g lipides (56%) ● 71g glucides (19%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



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



[Lait](#)  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

195 kcal, 5g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



[Graines de tournesol](#)  
90 kcal



[Pomme](#)  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 31g de protéines, 20g glucides nets, 29g de lipides



[Salade Cobb simple](#)  
390 kcal



[Crackers](#)  
5 1/3 biscuit(s) salé(s)- 90 kcal

### Dîner

510 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 38g de lipides



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



[Farce saucisse et pomme](#)  
281 kcal

## Day 3

1462 kcal ● 111g protéine (30%) ● 81g lipides (50%) ● 60g glucides (16%) ● 13g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

210 kcal, 6g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



Petit bagel grillé au beurre  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Noix  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

460 kcal, 36g de protéines, 11g glucides nets, 26g de lipides



Wrap de laitue club jambon  
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal



Mélange de noix  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Dîner

520 kcal, 52g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Poulet au ranch  
8 once(s)- 461 kcal



Jus de fruits  
1/2 tasse(s)- 57 kcal

## Day 4

1479 kcal ● 110g protéine (30%) ● 81g lipides (50%) ● 62g glucides (17%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

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



Toast au beurre  
1 tranche(s)- 114 kcal



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



Tomates cerises  
6 tomates cerises- 21 kcal

### Collations

210 kcal, 6g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



Petit bagel grillé au beurre  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Noix  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

460 kcal, 36g de protéines, 11g glucides nets, 26g de lipides



Wrap de laitue club jambon  
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal



Mélange de noix  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Dîner

520 kcal, 52g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Poulet au ranch  
8 once(s)- 461 kcal



Jus de fruits  
1/2 tasse(s)- 57 kcal

## Day 5

1506 kcal ● 105g protéine (28%) ● 80g lipides (48%) ● 72g glucides (19%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

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



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

### Collations

210 kcal, 6g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



#### Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal



#### Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 32g glucides nets, 25g de lipides



#### Taco de poisson

1 tortilla(s)- 389 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

### Dîner

500 kcal, 54g de protéines, 7g glucides nets, 27g de lipides



#### Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal



#### Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal

## Day 6

1442 kcal ● 117g protéine (32%) ● 82g lipides (51%) ● 47g glucides (13%) ● 12g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

190 kcal, 18g de protéines, 5g glucides nets, 10g de lipides



#### Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



#### Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s)- 158 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 28g de protéines, 28g glucides nets, 32g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Wrap club jambon et fromage

1 wrap(s)- 422 kcal

### Dîner

500 kcal, 54g de protéines, 7g glucides nets, 27g de lipides



#### Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal



#### Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal

## Day 7

1471 kcal ● 131g protéine (36%) ● 77g lipides (47%) ● 52g glucides (14%) ● 11g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

190 kcal, 18g de protéines, 5g glucides nets, 10g de lipides



#### Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal



#### Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s)- 158 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 28g de protéines, 28g glucides nets, 32g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Wrap club jambon et fromage

1 wrap(s)- 422 kcal

### Dîner

530 kcal, 68g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



#### Patates douces rôties au romarin

105 kcal



#### Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz- 423 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
1/4 bâtonnet (33g)
- ☐ œufs  
17 moyen (744g)
- ☐ lait entier  
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ fromage tranché  
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- ☐ fromage bleu  
4 c. à s., émietté, non tassé (34g)
- ☐ fromage  
10 c. à s., râpé (70g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
2 gousse(s) (6g)
- ☐ choux de Bruxelles  
1/8 lb (57g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 livres (248g)
- ☐ tomates  
9 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1202g)
- ☐ laitue romaine  
3/8 tête (237g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (123g)
- ☐ courgette  
2 1/2 moyen (490g)
- ☐ chou  
2 c. à s., râpé (9g)
- ☐ épinards frais  
30 feuilles (30g)
- ☐ patates douces  
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de bœuf

## Boissons

- ☐ eau  
9 c. à soupe (136mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)
- ☐ noix de pécan  
1 oz (29g)
- ☐ noix (anglaises)  
6 c. à s., décortiqué (38g)
- ☐ mélange de noix  
4 c. à s. (34g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (387g)
- ☐ citron  
3/4 petit (44g)
- ☐ avocats  
2 1/4 avocat(s) (452g)
- ☐ jus de fruit  
8 fl oz (mL)
- ☐ limes  
1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)
- ☐ jus de citron vert  
1 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
3 tranche (96g)
- ☐ crackers  
5 1/3 crackers (19g)
- ☐ farce de pain de maïs assaisonnée  
3/4 oz (21g)
- ☐ bagel  
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)
- ☐ tortillas de farine  
3 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (147g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
1 3/4 livres (790g)
- ☐ saucisse de porc, crue  
1/8 lb (57g)

## Soupes, sauces et jus

☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
3/8 lb (189g)

## Épices et herbes

☐ poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)

☐ sel  
1/2 c. à café (3g)

☐ romarin séché  
1 1/2 g (1g)

☐ vinaigre balsamique  
3 c. à café (mL)

☐ moutarde de Dijon  
1 1/2 c. à soupe (23g)

☐ poivre citronné  
1 c. à soupe (7g)

☐ assaisonnement cajun  
2 c. à café (5g)

☐ poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)

☐ bouillon de poulet (prêt à servir)  
1/6 tasse(s) (mL)

## Autre

☐ mélange pour sauce ranch  
1/2 sachet (28 g) (14g)

## Produits de volaille

☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 2/3 lb (1195g)

## Produits de poissons et fruits de mer

☐ morue, crue  
1 filet(s) 113 g (113g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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)

Pour les 3 repas :

#### feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

#### œufs

6 grand (300g)

#### tomates

1 1/2 tasse, haché (270g)

#### romarin séché

3/4 c. à café (1g)

#### vinaigre balsamique

3 c. à café (mL)

#### eau

9 c. à soupe (136mL)

#### huile

1 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.

## Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

#### lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les 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 2 repas :

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### pain

2 tranche (64g)

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

### 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.

### 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.



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

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.

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Tomates cerises

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



Donne 9 tomates cerises portions

#### tomates

9 tomates cerises (153g)

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

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

#### noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

### Sandwich au fromage grillé

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



Donne 1/2 sandwich(s) portions

#### fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

#### beurre

1/2 c. à soupe (7g)

#### pain

1 tranche (32g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade Cobb simple

390 kcal ● 29g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



#### **œufs, cuits durs et coupés en quartiers**

1 moyen (44g)

#### **charcuterie de jambon, râpé**

3 oz (85g)

#### **vinaigrette balsamique**

2 c. à s. (mL)

#### **tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### **fromage bleu**

4 c. à s., émietté, non tassé (34g)

#### **laitue romaine**

3 tasse, râpé (141g)

1. Mélangez les ingrédients dans un grand bol.
2. Assaisonnez au moment de servir.

### Crackers

5 1/3 biscuit(s) salé(s) - 90 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 5 1/3 biscuit(s) salé(s) portions

#### **crackers**

5 1/3 crackers (19g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Wrap de laitue club jambon

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal ● 32g protéine ● 17g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, tranché**

3/8 avocat(s) (75g)

#### **tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)

#### **oignon**

6 tranches, fines (54g)

#### **charcuterie de jambon**

6 oz (170g)

#### **laitue romaine**

1 1/2 feuille extérieure (42g)

#### **moutarde de Dijon**

3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **tomates**

6 tranche(s), fine/petite (90g)

#### **oignon**

12 tranches, fines (108g)

#### **charcuterie de jambon**

3/4 livres (340g)

#### **laitue romaine**

3 feuille extérieure (84g)

#### **moutarde de Dijon**

1 1/2 c. à soupe (23g)

1. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
2. Placez le jambon, la tomate, l'oignon et l'avocat sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **mélange de noix**

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

#### **mélange de noix**

4 c. à s. (34g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Taco de poisson

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Donne 1 tortilla(s) portions

#### **avocats, réduit en purée**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **tortillas de farine**

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

#### **chou**

2 c. à s., râpé (9g)

#### **assaisonnement cajun**

2 c. à café (5g)

#### **limes**

1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **morue, crue**

1 filet(s) 113 g (113g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Vaporisez une plaque de cuisson avec un spray antiadhésif.
3. Enduisez le poisson d'huile sur toutes les faces et saupoudrez généreusement d'assaisonnement cajun.
4. Déposez sur la plaque et enfournez 12 à 15 minutes.
5. Pendant ce temps, écrasez un avocat et ajoutez un peu de jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût.
6. Réchauffez une tortilla dans une poêle ou au micro-ondes.
7. Quand le poisson est cuit, placez-le dans la tortilla et garnissez d'avocat, de chou et d'un quartier de citron vert.
8. Servez.
9. Pour les restes : conservez le poisson supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez et assemblez le taco.

### Salade simple de chou kale et avocat

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



#### **citron, pressé**

1/4 petit (15g)

#### **avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

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

1/4 botte (43g)

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.



## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates, coupé en dés

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

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

#### huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

#### jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

#### oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

#### tomates, coupé en dés

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

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

#### jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

#### oignon

1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Wrap club jambon et fromage

1 wrap(s) - 422 kcal ● 27g protéine ● 23g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage

2 c. à s., râpé (14g)

#### tomates

2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(40g)

#### tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

#### charcuterie de jambon

4 oz (113g)

#### laitue romaine

1 feuille intérieure (6g)

#### mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### fromage

4 c. à s., râpé (28g)

#### tomates

4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)  
(80g)

#### tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(98g)

#### charcuterie de jambon

1/2 livres (227g)

#### laitue romaine

2 feuille intérieure (12g)

#### mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

1. Préparez le wrap selon vos préférences.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### 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 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 oz (28g)

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

---

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

---



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bagel**

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

#### **beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 3 repas :

#### **bagel**

1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)  
(104g)

#### **beurre**

3/4 c. à soupe (11g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. 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

### 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.

### Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s) - 158 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **épinards frais**

15 feuilles (15g)

#### **fromage**

3 c. à s., râpé (21g)

#### **charcuterie de jambon**

3 tranche (69g)

Pour les 2 repas :

#### **épinards frais**

30 feuilles (30g)

#### **fromage**

6 c. à s., râpé (42g)

#### **charcuterie de jambon**

6 tranche (138g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat.
2. Déposez une cuillère à soupe de fromage et environ 5 feuilles d'épinard sur une moitié de la tranche.
3. Repliez l'autre moitié par-dessus.
4. Vous pouvez consommer tel quel, ou chauffer une poêle et faire frire chaque côté de la pochette une à deux minutes jusqu'à ce qu'elle soit chaude et légèrement dorée.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Bouchées de steak

6 2/3 oz(s) - 469 kcal ● 39g protéine ● 35g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 oz(s) portions

**beurre, à température ambiante**

3/8 c. à soupe (6g)

**Ail, coupé en dés**

5/6 gousse(s) (3g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**steak de sirloin (surlonge), cru**

3/8 lb (189g)

1. Dans un petit bol, écraser le beurre et l'ail jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mettre de côté.
2. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
3. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
4. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter le beurre à l'ail. Laisser fondre et mélanger pour enrober le steak. Servir.

### Choux de Bruxelles rôtis

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



**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)

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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



**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.

### Farce saucisse et pomme

281 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



**pommes, grossièrement haché**  
1/8 moyen (7,5 cm diam.) (23g)  
**farce de pain de maïs assaisonnée**  
3/4 oz (21g)  
**bouillon de poulet (prêt à servir)**  
1/6 tasse(s) (mL)  
**saucisse de porc, crue**  
1/8 lb (57g)  
**noix de pécan**  
2 c. à c., haché (5g)

1. Placez les pacanes dans une petite poêle et faites-les cuire à feu moyen pendant une à deux minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées, en remuant fréquemment. Mettez de côté.
  2. Placez la saucisse (si la saucisse est en boyau, retirez le boyau et ne cuisez que la viande en la défaisant) dans une grande poêle et faites cuire à feu vif pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose. Égouttez le liquide.
  3. Dans une casserole, ajoutez le bouillon de poulet, la pomme et le sachet d'assaisonnement de la farce (s'il y en a un) et portez à ébullition.
  4. Retirez le bouillon du feu et incorporez le mélange de farce. Couvrez et laissez reposer 3 à 5 minutes.
  5. Mélangez la saucisse à la farce.
  6. Au moment de servir, parsemez des pacanes grillées sur le dessus.
-

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de fruit

4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

#### jus de fruit

8 fl oz (mL)

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



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché finement

5/8 gousse (2g)

#### courgette

1 1/4 moyen (245g)

#### huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché finement

1 1/4 gousse (4g)

#### courgette

2 1/2 moyen (490g)

#### huile d'olive

2 1/2 c. à soupe (mL)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

### Blanc de poulet au citron et poivre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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)

Pour les 2 repas :

#### poivre citronné

1 c. à soupe (7g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

### Patates douces rôties au romarin

105 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



#### **patates douces, coupé en cubes de 1"**

1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

#### **romarin séché**

1/6 c. à soupe (1g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

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

1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

---

### Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

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

2/3 lb (299g)

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.
-