

# Meal Plan - Plan alimentaire à 90 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

1490 kcal ● 109g protéine (29%) ● 80g lipides (48%) ● 74g glucides (20%) ● 10g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 19g de lipides



[Œufs bouillis](#)

4 œuf(s)- 277 kcal

### Collations

135 kcal, 2g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



[Crackers](#)

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 38g de protéines, 26g glucides nets, 31g de lipides



[Sandwich jambon et fromage simple](#)

1 sandwich(s)- 549 kcal

### Dîner

530 kcal, 44g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



[Fromage](#)

1 1/3 oz- 153 kcal



[Pomme de terre au four avec garnitures](#)

1/2 grosse pomme(s) de terre- 189 kcal



[Cabillaud cajun](#)

6 oz- 187 kcal

## Day 2

1456 kcal ● 92g protéine (25%) ● 84g lipides (52%) ● 76g glucides (21%) ● 7g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 19g de lipides



[Œufs bouillis](#)

4 œuf(s)- 277 kcal

### Collations

135 kcal, 2g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



[Crackers](#)

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 38g de protéines, 26g glucides nets, 31g de lipides



[Sandwich jambon et fromage simple](#)

1 sandwich(s)- 549 kcal

### Dîner

495 kcal, 27g de protéines, 31g glucides nets, 29g de lipides



[Lait](#)

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



[Tacos à la dinde hachée](#)

1 taco(s)- 234 kcal

## Day 3

1490 kcal ● 55g protéine (15%) ● 95g lipides (58%) ● 87g glucides (23%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



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



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

135 kcal, 2g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



Crackers  
8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

### Déjeuner

580 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 40g de lipides



Mélange de noix  
1/4 tasse(s)- 218 kcal



Chaudrée de palourdes  
1 boîte(s)- 364 kcal

### Dîner

540 kcal, 17g de protéines, 32g glucides nets, 34g de lipides



Brocoli au beurre  
1 1/3 tasse(s)- 178 kcal



Lentilles au curry  
362 kcal

## Day 4

1559 kcal ● 69g protéine (18%) ● 101g lipides (58%) ● 78g glucides (20%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



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



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

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



Tranches de concombre  
1/4 concombre- 15 kcal



Bouchées de concombre façon sandwich  
2 bouchée(s)- 189 kcal

### Déjeuner

580 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 40g de lipides



Mélange de noix  
1/4 tasse(s)- 218 kcal



Chaudrée de palourdes  
1 boîte(s)- 364 kcal

### Dîner

540 kcal, 17g de protéines, 32g glucides nets, 34g de lipides



Brocoli au beurre  
1 1/3 tasse(s)- 178 kcal



Lentilles au curry  
362 kcal

## Day 5

1473 kcal ● 132g protéine (36%) ● 68g lipides (42%) ● 77g glucides (21%) ● 5g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



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



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Collations

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



Tranches de concombre  
1/4 concombre- 15 kcal



Bouchées de concombre façon sandwich  
2 bouchée(s)- 189 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 58g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple poulet et épinards  
380 kcal



Kéfir  
150 kcal

### Dîner

505 kcal, 41g de protéines, 33g glucides nets, 22g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
4 oz- 148 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
242 kcal



Jus de fruits  
1 tasse(s)- 115 kcal

## Day 6

1455 kcal ● 111g protéine (30%) ● 70g lipides (43%) ● 81g glucides (22%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



Toast au beurre  
1/2 tranche(s)- 57 kcal



Œufs brouillés aux légumes et jambon  
232 kcal

### Collations

175 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides



Graines de tournesol  
90 kcal



Raisins  
87 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 43g de protéines, 23g glucides nets, 23g de lipides



Lait  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



Lentilles  
87 kcal



Poulet Caprese  
4 once(s)- 298 kcal

### Dîner

505 kcal, 41g de protéines, 33g glucides nets, 22g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
4 oz- 148 kcal



Salade simple mozzarella et tomate  
242 kcal



Jus de fruits  
1 tasse(s)- 115 kcal

## Day 7

1460 kcal ● 91g protéine (25%) ● 80g lipides (50%) ● 79g glucides (22%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



#### Toast au beurre

1/2 tranche(s)- 57 kcal



#### Œufs brouillés aux légumes et jambon

232 kcal

### Collations

175 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides



#### Graines de tournesol

90 kcal



#### Raisins

87 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 43g de protéines, 23g glucides nets, 23g de lipides



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



#### Lentilles

87 kcal



#### Poulet Caprese

4 once(s)- 298 kcal

### Dîner

510 kcal, 22g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Burger de saumon

1 burger(s)- 442 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage  
1/4 livres (101g)
- ☐ beurre  
1/2 bâtonnet (54g)
- ☐ crème aigre (sour cream)  
1 oz (25g)
- ☐ œufs  
18 grand (900g)
- ☐ fromage tranché  
4 tranche (21 g chacune) (84g)
- ☐ lait entier  
5 tasse(s) (1159mL)
- ☐ Mélange de fromages mexicain  
2/3 oz (19g)
- ☐ mozzarella fraîche  
6 oz (170g)
- ☐ kéfir aromatisé  
1 tasse (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
5 1/4 c. à café (mL)
- ☐ mayonnaise  
3 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
2 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pommes de terre  
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
- ☐ laitue romaine  
1/8 tête (16g)
- ☐ tomates  
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (399g)
- ☐ Brocoli surgelé  
2 2/3 tasse (243g)
- ☐ concombre  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
- ☐ épinards frais  
2 1/2 tasse(s) (75g)
- ☐ poivron vert  
4 c. à s., haché (37g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue  
6 oz (170g)

## Produits de boulangerie

- ☐ crackers  
24 crackers (84g)
- ☐ pain  
5 tranche (160g)
- ☐ coquilles à tacos  
1 coquille (13g)
- ☐ pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
13 1/4 oz (376g)

## Produits de volaille

- ☐ dinde hachée, crue  
1/8 lb (38g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/2 lb (661g)

## Autre

- ☐ pâte de curry  
1 c. à soupe (15g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 3/4 tasse (53g)
- ☐ Galette de burger au saumon  
1 galette (113g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve  
3/4 tasse (mL)
- ☐ mélange de noix  
1/2 tasse (67g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)

## Boissons

- ☐ eau  
2 tasse(s) (479mL)

- ☐ oignon  
4 c. à s., haché (40g)

### Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
2 trait (0g)
- ☐ sel  
2 g (2g)
- ☐ assaisonnement cajun  
2 c. à café (5g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos  
1/8 sachet (3g)
- ☐ poivre citronné  
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ basilic frais  
4 c. à soupe, haché (11g)
- ☐ aneth séché  
1/4 c. à café (0g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
3/4 tasse (144g)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ chowder de palourdes en conserve  
2 boîte (525 g) (1038g)
- ☐ sauce pesto  
2 c. à soupe (32g)

### Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit  
16 fl oz (mL)
  - ☐ raisins  
3 tasse (276g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
8 grand (400g)

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.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### 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 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Toast au beurre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**  
1/2 c. à café (2g)  
**pain**  
1/2 tranche (16g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

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

---

### Œufs brouillés aux légumes et jambon

232 kcal ● 19g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**charcuterie de jambon, haché**

1 oz (28g)

**poivron vert, haché**

2 c. à s., haché (19g)

**oignon, coupé en dés**

2 c. à s., haché (20g)

**œufs**

2 grand (100g)

**beurre**

1 c. à café (5g)

**lait entier**

1/8 tasse(s) (30mL)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de jambon, haché**

2 oz (57g)

**poivron vert, haché**

4 c. à s., haché (37g)

**oignon, coupé en dés**

4 c. à s., haché (40g)

**œufs**

4 grand (200g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**lait entier**

1/4 tasse(s) (60mL)

1. Battez les œufs, le lait, les oignons, les poivrons verts, le jambon et un peu de sel et de poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich jambon et fromage simple

1 sandwich(s) - 549 kcal ● 38g protéine ● 31g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**laitue romaine**

1 feuille intérieure (6g)

**tomates**

2 tranche(s), fine/petite (30g)

**mayonnaise**

1 c. à soupe (mL)

**fromage tranché**

2 tranche (21 g chacune) (42g)

**charcuterie de jambon**

4 oz (113g)

**pain**

2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

**tomates**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

**mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

**fromage tranché**

4 tranche (21 g chacune) (84g)

**charcuterie de jambon**

1/2 livres (227g)

**pain**

4 tranche (128g)

1. Déposez le jambon, le fromage, la laitue et la tomate sur une tranche de pain.
2. Étalez la mayonnaise sur l'autre tranche de pain et placez-la (côté mayonnaise vers le bas) sur le jambon/fromage/laitue/tomate.
3. Voilà comment préparer un sandwich.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
1/2 tasse (67g)

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

---

### Chaudrée de palourdes

1 boîte(s) - 364 kcal ● 12g protéine ● 22g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chowder de palourdes en conserve**  
1 boîte (525 g) (519g)

Pour les 2 repas :

**chowder de palourdes en conserve**  
2 boîte (525 g) (1038g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.
-

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple poulet et épinards

380 kcal ● 50g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



#### **poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit**

1/2 livres (213g)

#### **vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

#### **huile**

1 1/4 c. à café (mL)

#### **épinards frais**

2 1/2 tasse(s) (75g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

### Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



#### **kéfir aromatisé**

1 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

### 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.

### Poulet Caprese

4 once(s) - 298 kcal ● 32g protéine ● 17g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### tomates, coupé en quartiers

1 1/2 tomates cerises (26g)

### mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

### mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

### sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

### huile

1/2 c. à café (mL)

### basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

### poitrine de poulet désossée sans

### peau, crue

1/4 lb (112g)

Pour les 2 repas :

### tomates, coupé en quartiers

3 tomates cerises (51g)

### mozzarella fraîche, tranché

2 oz (57g)

### mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

### sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

### huile

1 c. à café (mL)

### basilic frais

2 c. à soupe, haché (5g)

### poitrine de poulet désossée sans

### peau, crue

1/2 lb (224g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
7. Servir.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Crackers

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### crackers

8 crackers (28g)

Pour les 3 repas :

### crackers

24 crackers (84g)

1. Dégustez.



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

#### concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Bouchées de concombre façon sandwich

2 bouchée(s) - 189 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### charcuterie de jambon

2 tranche (46g)

#### fromage

1 tranche (28 g chacune) (28g)

#### concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 2 repas :

#### charcuterie de jambon

4 tranche (92g)

#### fromage

2 tranche (28 g chacune) (56g)

#### concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en tranches d'environ 2,5 cm.
2. Coupez le fromage en carrés réguliers (4 carrés par tranche).
3. Assemblez les bouchées en plaçant jambon et fromage entre deux tranches de concombre et fixez avec un cure-dent.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Raisins

87 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
1 1/2 tasse (138g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
3 tasse (276g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Fromage

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/3 oz portions

**fromage**  
1 1/3 oz (38g)

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

### Pomme de terre au four avec garnitures

1/2 grosse pomme(s) de terre - 189 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 grosse pomme(s) de terre portions

**fromage**

1 c. à s., râpé (7g)

**beurre**

1/2 c. à café (2g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**pommes de terre**

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

**crème aigre (sour cream)**

1/2 c. à soupe (6g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**sel**

1/2 trait (0g)

1. **FOUR :**

2. Préchauffez le four à 350 degrés et placez les grilles dans le tiers supérieur et inférieur. Lavez la pomme de terre (ou les pommes de terre) soigneusement avec une brosse rigide et de l'eau froide courante. Séchez, puis piquez 8 à 12 fois profondément la pomme de terre avec une fourchette pour permettre à l'humidité de s'échapper pendant la cuisson. Placez-la dans un bol et badigeonnez légèrement d'huile. Saupoudrez de sel kasher et placez la pomme de terre directement sur la grille au centre du four. Placez une plaque de cuisson sur la grille inférieure pour récupérer les jus.

3. Faites cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante mais que la chair soit tendre en dessous. Servez en traçant une ligne pointillée d'un bout à l'autre avec votre fourchette, puis ouvrez la pomme de terre en pressant les extrémités l'une vers l'autre. Elle s'ouvrira facilement. Attention, il y aura de la vapeur.

4. **MICRO-ONDES :**

5. Frottez la pomme de terre et piquez-la plusieurs fois avec les dents d'une fourchette. Placez-la sur une assiette.

6. Faites cuire à pleine puissance au micro-ondes pendant 5 minutes. Retournez-la, puis continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Quand la pomme de terre est tendre, sortez-la du micro-ondes et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.

7. Garnissez de beurre de



7. Saupoudrez de beurre, de sel et de poivre au goût, de crème aigre et de fromage.

## Cabillaud cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

### huile

1 c. à café (mL)

### assaisonnement cajun

2 c. à café (5g)

### morue, crue

6 oz (170g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 3/4 tasse(s) portions

### lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)

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



## Tacos à la dinde hachée

1 taco(s) - 234 kcal ● 14g protéine ● 15g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Donne 1 taco(s) portions

**Mélange de fromages mexicain, râpé**  
2/3 oz (19g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1/8 sachet (3g)  
**laitue romaine**  
4 c. à c., râpé (4g)  
**coquilles à tacos**  
1 coquille (13g)  
**tomates, haché**  
1/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (15g)  
**crème aigre (sour cream)**  
2/3 oz (19g)  
**dinde hachée, crue**  
1/8 lb (38g)

1. Faites dorer la dinde à feu moyen et assaisonnez avec l'assaisonnement pour tacos.
2. Une fois la dinde cuite, ajoutez-la dans les coquilles à tacos, garnissez avec les autres ingrédients et servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s) - 178 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**  
1 1/3 c. à soupe (19g)  
**poivre noir**  
2/3 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/3 tasse (121g)  
**sel**  
2/3 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
2 2/3 c. à soupe (38g)  
**poivre noir**  
1 1/3 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
2 2/3 tasse (243g)  
**sel**  
1 1/3 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### Lentilles au curry

362 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pâte de curry**

1/2 c. à soupe (8g)

**lait de coco en conserve**

6 c. à s. (mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**lentilles crues**

4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**pâte de curry**

1 c. à soupe (15g)

**lait de coco en conserve**

3/4 tasse (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**lentilles crues**

1/2 tasse (96g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Blanc de poulet au citron et poivre

4 oz - 148 kcal ● 25g protéine ● 5g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre citronné**

1/4 c. à soupe (2g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

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

1/4 lb (112g)

Pour les 2 repas :

**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.

## Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### tomates, tranché

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(137g)

### mozzarella fraîche, tranché

2 oz (57g)

### basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

### vinaigrette balsamique

1 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

### tomates, tranché

1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(273g)

### mozzarella fraîche, tranché

4 oz (113g)

### basilic frais

2 c. à soupe, haché (5g)

### vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

## Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### jus de fruit

8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

### jus de fruit

16 fl oz (mL)

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

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

## Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

## Burger de saumon

1 burger(s) - 442 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Donne 1 burger(s) portions

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**aneth séché**

1/4 c. à café (0g)

**mayonnaise**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**Galette de burger au saumon**

1 galette (113g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le burger de saumon dans la poêle et faites cuire environ 4 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
  2. Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise et l'aneth.
  3. Placez le burger de saumon sur le pain et garnissez de mayonnaise et de feuilles. Servez.
-