

Meal Plan - Plan alimentaire de 95 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

1495 kcal ● 94g protéine (25%) ● 76g lipides (46%) ● 81g glucides (22%) ● 28g fibres (7%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

180 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides



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



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 36g glucides nets, 24g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat
1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

490 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Salade de thon à l'avocat
327 kcal



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 163 kcal

Day 2

1535 kcal ● 96g protéine (25%) ● 84g lipides (49%) ● 77g glucides (20%) ● 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

180 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides



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



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Déjeuner

560 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides



Banane
1 banane(s)- 117 kcal



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

Dîner

490 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Salade de thon à l'avocat
327 kcal



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 163 kcal

Day 3

1570 kcal ● 105g protéine (27%) ● 79g lipides (45%) ● 84g glucides (21%) ● 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

180 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides



Toast au beurre

1/2 tranche(s)- 57 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

Déjeuner

560 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue- 445 kcal

Dîner

525 kcal, 45g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Bandes de poivron et guacamole (keto)

150 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal

Day 4

1463 kcal ● 121g protéine (33%) ● 78g lipides (48%) ● 40g glucides (11%) ● 30g fibres (8%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Bol œuf dur et avocat

160 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal

Déjeuner

515 kcal, 59g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal



Poitrine de poulet simple

8 oz- 317 kcal

Dîner

525 kcal, 45g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Bandes de poivron et guacamole (keto)

150 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal

Day 5

1442 kcal ● 143g protéine (40%) ● 70g lipides (44%) ● 37g glucides (10%) ● 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Bol œuf dur et avocat
160 kcal



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal

Déjeuner

515 kcal, 59g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
199 kcal



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal

Dîner

505 kcal, 66g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal

Day 6

1503 kcal ● 129g protéine (34%) ● 85g lipides (51%) ● 39g glucides (10%) ● 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

130 kcal, 5g de protéines, 9g glucides nets, 7g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 3g glucides nets, 40g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal



Pilons de poulet Buffalo
8 oz- 467 kcal

Dîner

505 kcal, 66g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal

Day 7

1510 kcal ● 78g protéine (21%) ● 105g lipides (63%) ● 46g glucides (12%) ● 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Collations

130 kcal, 5g de protéines, 9g glucides nets, 7g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 3g glucides nets, 40g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal



Pilons de poulet Buffalo

8 oz- 467 kcal

Dîner

510 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 40g de lipides



Farce saucisse et pomme

375 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (190g)
- ☐ tomates
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (570g)
- ☐ poivron
3 grand (469g)
- ☐ laitue romaine
4 feuille intérieure (24g)
- ☐ Ail
5 1/4 gousse(s) (16g)
- ☐ blettes
1 3/4 lb (794g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 boîte (344g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
16 1/2 tasse (495g)
- ☐ glaçons
1 1/2 tasse(s) (210g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
1/2 tasse (124g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1 lb (454g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1 g (1g)
- ☐ sel
1/4 oz (8g)
- ☐ basilic frais
12 feuilles (6g)
- ☐ poudre de chili
2 c. à café (5g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
2 c. à café (mL)
- ☐ avocats
2 avocat(s) (402g)
- ☐ banane
3 1/2 moyen (18 à 20 cm) (413g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)
- ☐ amandes
2 1/2 oz (72g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)
- ☐ noix de pécan
1 c. à s., haché (6g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
15 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 c. à café (mL)
- ☐ sauce marinade
10 c. à s. (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
5 1/2 tranche (176g)
- ☐ farce de pain de maïs assaisonnée
1 oz (28g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
- ☐ eau
3 c. à soupe (45mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1 1/2 c. à café (7g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ provolone
2 tranche(s) (56g)
- ☐ œufs
6 grand (300g)

Produits de bœuf

- ☐ fraises surgelées
2 1/4 tasse, décongelée (335g)
- ☐ clémentines
9 fruit (666g)
- ☐ olives vertes
12 grand (53g)
- ☐ pommes
1/6 moyen (7,5 cm diam.) (30g)

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1/2 livres (227g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1348g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)
1/4 tasse(s) (mL)

Saucisses et charcuterie

- ☐ saucisse de porc, crue
1/6 lb (76g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane, congelé, pelé et tranché

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

eau

1 c. à soupe (15mL)

amandes

5 amande (6g)

fraises surgelées

3/4 tasse, décongelée (112g)

glaçons

1/2 tasse(s) (70g)

Pour les 3 repas :

banane, congelé, pelé et tranché

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

eau

3 c. à soupe (45mL)

amandes

15 amande (18g)

fraises surgelées

2 1/4 tasse, décongelée (335g)

glaçons

1 1/2 tasse(s) (210g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

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 3 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

sel

1/2 trait (0g)

œufs

1 grand (50g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

poivron

1/2 c. à s., en dés (5g)

oignon

1/2 c. à soupe, haché (5g)

Pour les 2 repas :

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

sel

1 trait (0g)

œufs

2 grand (100g)

poivre noir

1 trait (0g)

poivron

1 c. à s., en dés (9g)

oignon

1 c. à soupe, haché (10g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines

2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines

4 fruit (296g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, coupé en dés

1/4 petit (18g)

poivron, haché

1/2 petit (37g)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

oignon, coupé en dés

1/2 petit (35g)

poivron, haché

1 petit (74g)

œufs

4 grand (200g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

oignon, haché finement

1/8 petit (9g)

thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

pain

2 tranche (64g)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue - 445 kcal ● 32g protéine ● 31g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

oignon, tranché
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
poivron, coupé en lanières
2 petit (148g)
steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
provolone
2 tranche(s) (56g)
laitue romaine
4 feuille intérieure (24g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez.
Ajoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes.
Égouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle.
Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût.
Répartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
sel
1/6 c. à café (1g)
huile
5/8 c. à soupe (mL)
blettes
5/8 lb (284g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
3 3/4 gousse(s) (11g)
sel
1/3 c. à café (2g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
blettes
1 1/4 lb (567g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

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.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)
sel
1/8 c. à café (0g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
blettes
1/4 lb (113g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
blettes
1/2 lb (227g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Pilons de poulet Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Poulet, pilons, avec peau

1/2 lb (227g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

Poulet, pilons, avec peau

1 lb (454g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 2/3 c. à s. (mL)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

beurre

1 1/2 c. à café (7g)

pain

1 1/2 tranche (48g)

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

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

clémentines
3 fruit (222g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Graines de citrouille

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

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.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal
clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :
clémentines
2 fruit (148g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/6 petit (13g)

tomates

3 c. à s., haché (34g)

thon en conserve

3/4 boîte (129g)

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

jus de citron vert

3/4 c. à café (mL)

avocats

3/8 avocat(s) (75g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

3/8 petit (26g)

tomates

6 c. à s., haché (68g)

thon en conserve

1 1/2 boîte (258g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix

3 c. à s. (25g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

6 c. à s. (50g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Bandes de poivron et guacamole (keto)

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

guacamole, acheté en magasin

4 c. à s. (62g)

poivron, tranché

1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

guacamole, acheté en magasin

1/2 tasse (124g)

poivron, tranché

2 moyen (238g)

1. Trancher les poivrons et enlever les graines.
2. Étaler le guacamole sur les poivrons tranchés ou les utiliser pour y tremper le guacamole.

Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais, râpé

6 feuilles (3g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

6 oz (170g)

poudre de chili

1 c. à café (3g)

poivre noir

2 trait (0g)

olives vertes

6 grand (26g)

sel

1/4 c. à café (2g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poivre noir

4 trait (0g)

olives vertes

12 grand (53g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

tomates

12 tomates cerises (204g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal ● 63g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce marinade

5 c. à s. (mL)

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

5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

sauce marinade

10 c. à s. (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Farce saucisse et pomme

375 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



pommes, grossièrement haché
1/6 moyen (7,5 cm diam.) (30g)
farce de pain de maïs assaisonnée
1 oz (28g)
bouillon de poulet (prêt à servir)
1/4 tasse(s) (mL)
saucisse de porc, crue
1/6 lb (76g)
noix de pécan
2 2/3 c. à c., haché (6g)

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.

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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