

# Meal Plan - Plan alimentaire riche en protéines à 1300 calories



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** 1288 kcal ● 115g protéine (36%) ● 61g lipides (43%) ● 52g glucides (16%) ● 18g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



**Coupes bacon & œuf**  
1 tasse(s)- 120 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal

## Collations

135 kcal, 12g de protéines, 11g glucides nets, 3g de lipides



**Pepperoni de dinde**  
8 tranche(s)- 34 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Framboises**  
1/2 tasse(s)- 36 kcal

## Déjeuner

440 kcal, 41g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



**Sauté de porc et légumes**  
440 kcal

## Dîner

445 kcal, 44g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



**Cuisses de poulet au four**  
6 oz- 385 kcal



**Brocoli**  
2 tasse(s)- 58 kcal

## Day 2

1288 kcal ● 115g protéine (36%) ● 61g lipides (43%) ● 52g glucides (16%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



**Coupes bacon & œuf**  
1 tasse(s)- 120 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

135 kcal, 12g de protéines, 11g glucides nets, 3g de lipides



**Pepperoni de dinde**  
8 tranche(s)- 34 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Framboises**  
1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 41g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



**Sauté de porc et légumes**  
440 kcal

### Dîner

445 kcal, 44g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



**Cuisse de poulet au four**  
6 oz- 385 kcal



**Brocoli**  
2 tasse(s)- 58 kcal

## Day 3

1329 kcal ● 117g protéine (35%) ● 52g lipides (35%) ● 73g glucides (22%) ● 26g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Toast au cottage cheese**  
1 tartine(s)- 143 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

### Déjeuner

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



**Cuisse de poulet miel-moutarde avec peau**  
5 1/3 oz- 372 kcal



**Chou-fleur rôti**  
116 kcal

### Dîner

370 kcal, 52g de protéines, 5g glucides nets, 13g de lipides



**Tilapia poêlé**  
8 oz- 298 kcal



**Brocoli**  
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal

## Day 4

1324 kcal ● 118g protéine (36%) ● 36g lipides (24%) ● 106g glucides (32%) ● 26g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Cottage cheese et miel  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Toast au cottage cheese  
1 tartine(s)- 143 kcal



Kiwi  
1 kiwi- 47 kcal

### Collations

220 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 6g de lipides



Toast au houmous  
1 tranche(s)- 146 kcal



Framboises  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue  
1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal



Lait  
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

### Dîner

370 kcal, 52g de protéines, 5g glucides nets, 13g de lipides



Tilapia poêlé  
8 oz- 298 kcal



Brocoli  
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal

## Day 5

1355 kcal ● 127g protéine (38%) ● 46g lipides (31%) ● 95g glucides (28%) ● 13g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Cottage cheese et miel  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Toast au cottage cheese  
1 tartine(s)- 143 kcal



Kiwi  
1 kiwi- 47 kcal

### Collations

185 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre  
1 tranche(s)- 114 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue  
1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal



Lait  
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

### Dîner

435 kcal, 60g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides



Cuisses de poulet au rub sec épice  
2 cuisse(s) de poulet- 407 kcal



Brocoli  
1 tasse(s)- 29 kcal

## Day 6

1301 kcal ● 115g protéine (35%) ● 54g lipides (37%) ● 74g glucides (23%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 7g de lipides



[Cottage cheese et miel](#)  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



[Toast à l'avocat façon Southwest](#)  
1 toast(s)- 193 kcal

### Collations

185 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



[Toast au beurre](#)  
1 tranche(s)- 114 kcal



[Œufs bouillis](#)  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 46g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



[Brocoli rôti](#)  
49 kcal



[Cuisses de poulet farcies au fromage bleu](#)  
1 cuisse- 452 kcal

### Dîner

360 kcal, 44g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides



[Bol taboulé au poulet épiceé](#)  
362 kcal

## Day 7

1301 kcal ● 115g protéine (35%) ● 54g lipides (37%) ● 74g glucides (23%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 7g de lipides



[Cottage cheese et miel](#)  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



[Toast à l'avocat façon Southwest](#)  
1 toast(s)- 193 kcal

### Collations

185 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



[Toast au beurre](#)  
1 tranche(s)- 114 kcal



[Œufs bouillis](#)  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 46g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



[Brocoli rôti](#)  
49 kcal



[Cuisses de poulet farcies au fromage bleu](#)  
1 cuisse- 452 kcal

### Dîner

360 kcal, 44g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides



[Bol taboulé au poulet épiceé](#)  
362 kcal

# Liste de courses



## Épices et herbes

- thym séché  
1 1/2 g (1g)
- sel  
1 1/4 c. à café (7g)
- poivre noir  
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- moutarde brune  
1/2 c. à soupe (8g)
- origan séché  
2/3 c. à café, feuilles (1g)
- piment de Cayenne  
1/3 c. à café (1g)
- poudre de chili  
2/3 c. à café (2g)
- cumin moulu  
1 1/6 c. à café (2g)
- poudre d'oignon  
1/4 c. à café (1g)
- poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
- paprika  
1/4 c. à café (1g)

## Produits de volaille

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2 lb (831g)
- poitrine de poulet désossée sans peau,  
crue  
1 1/4 lb (560g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
2 cuisse(s) (296g)

## Légumes et produits à base de légumes

- Brocoli surgelé  
2 1/2 livres (1194g)
- légumes mélangés surgelés  
1 paquet 285 g (284g)
- chou-fleur  
1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)
- patates douces  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- épinards frais  
1/4 tasse(s) (8g)
- tomates  
1/2 tomate Roma (40g)
- concombre  
1/4 concombre (21 cm) (75g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
5 grand (250g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
2 1/2 tasse (565g)
- lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
- beurre  
3 c. à café (14g)
- fromage bleu  
1 oz (28g)

## Fruits et jus de fruits

- nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- framboises  
3 tasse (369g)
- kiwi  
3 fruit (207g)
- jus de citron  
1/4 c. à soupe (mL)

## Saucisses et charcuterie

- Pepperoni de dinde  
16 tranches (28g)

## Confiseries

- miel  
2 3/4 oz (77g)

## Graisses et huiles

- huile  
1/2 oz (mL)
- huile d'olive  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

- sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
4 c. à s. (68g)
- guacamole, acheté en magasin  
4 c. à soupe (62g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

persil frais  
2 brins (2g)

## Produits de porc

bacon  
2 tranche(s) (20g)  
 longe de porc désossée  
3/4 lb (340g)

houmous  
5 c. à soupe (75g)  
 haricots frits (refried beans)  
1/2 tasse (121g)

## Produits de boulangerie

pain  
2/3 livres (320g)

## Produits de poissons et fruits de mer

tilapia, cru  
1 lb (448g)

## Soupes, sauces et jus

sauce barbecue  
2 3/4 c. à s. (48g)

## Céréales et pâtes

couscous instantané aromatisé  
1/2 boîte (165 g) (82g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Coupes bacon & œuf

1 tasse(s) - 120 kcal ● 10g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon**

1 tranche(s) (10g)

**œufs**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**bacon**

2 tranche(s) (20g)

**œufs**

2 grand (100g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**nectarine, dénoyauté**

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

### 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 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

---

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**  
1 c. à café (7g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
4 c. à s. (57g)

Pour les 3 repas :

**miel**  
3 c. à café (21g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
3/4 tasse (170g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

---

### Toast au cottage cheese

1 tartine(s) - 143 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**  
1 c. à café (7g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
4 c. à s. (57g)  
**pain**  
1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

**miel**  
3 c. à café (21g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
3/4 tasse (170g)  
**pain**  
3 tranche(s) (96g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez du cottage cheese sur le pain, arrosez de miel et servez.

---

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**kiwi**  
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

**kiwi**  
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

---

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**  
1 c. à café (7g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

**miel**  
2 c. à café (14g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

---

## Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**épinards frais**  
1/8 tasse(s) (4g)  
**haricots frits (refried beans)**  
4 c. à s. (61g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à soupe (31g)  
**pain**  
1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

**épinards frais**  
1/4 tasse(s) (8g)  
**haricots frits (refried beans)**  
1/2 tasse (121g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
4 c. à soupe (62g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sauté de porc et légumes

440 kcal ● 41g protéine ● 18g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**longe de porc désossée, coupé en dés**

3/8 lb (170g)

**huile, divisé**

1/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**légumes mélangés surgelés**

1/2 paquet 285 g (142g)

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**

2 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**longe de porc désossée, coupé en dés**

3/4 lb (340g)

**huile, divisé**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**légumes mélangés surgelés**

1 paquet 285 g (284g)

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**

4 c. à s. (68g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de porc et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le porc et réservez.
2. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais bien chauds.
3. Remettez le porc dans la poêle et mélangez.
4. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
6. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

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



Donne 5 1/3 oz portions

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

1/3 livres (151g)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **thym séché**

1/3 c. à café, moulu (0g)

#### **miel**

1/3 c. à soupe (7g)

#### **moutarde brune**

1/2 c. à soupe (8g)

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

### Chou-fleur rôti

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



#### **chou-fleur, détaillé en fleurettes**

1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)

#### **thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s) - 260 kcal ● 27g protéine ● 3g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en deux**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/4 lb (112g)  
**sauce barbecue**  
4 c. à c. (24g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en deux**  
1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**sauce barbecue**  
2 2/3 c. à s. (48g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effilocher le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

### Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 tasse(s) (720mL)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli rôti

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**Brocoli surgelé**

1/2 paquet (142g)

Pour les 2 repas :

**poudre d'oignon**

1/4 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**Brocoli surgelé**

1 paquet (284g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 cuisse - 452 kcal ● 41g protéine ● 32g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**paprika**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**fromage bleu**

1/2 oz (14g)

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

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

Pour les 2 repas :

**paprika**

1/4 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**thym séché**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**fromage bleu**

1 oz (28g)

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

2 cuisse (170 g chacune) (340g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pepperoni de dinde

8 tranche(s) - 34 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Pepperoni de dinde

8 tranches (14g)

Pour les 2 repas :

#### Pepperoni de dinde

16 tranches (28g)

1. Bon appétit.

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

1 c. à café (7g)

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

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

#### miel

2 c. à café (14g)

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

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### framboises

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

#### framboises

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**

2 1/2 c. à soupe (38g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**houmous**

5 c. à soupe (75g)

**pain**

2 tranche (64g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**

1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

1 c. à café (5g)

**pain**

1 tranche (32g)

Pour les 3 repas :

**beurre**

3 c. à café (14g)

**pain**

3 tranche (96g)

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal ● 38g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

#### thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

3/4 livres (340g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

### Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

#### Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tilapia poêlé

8 oz - 298 kcal ● 45g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tilapia, cru**

1/2 lb (224g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**

1 lb (448g)

**sel**

2/3 c. à café (4g)

**poivre noir**

2/3 c. à café, moulu (2g)

**huile d'olive**

1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

### Brocoli

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Brocoli surgelé**

2 1/2 tasse (228g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**

5 tasse (455g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Cuisses de poulet au rub sec épice

2 cuisse(s) de poulet - 407 kcal ● 57g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 2 cuisse(s) de poulet portions

#### origan séché

2/3 c. à café, feuilles (1g)

#### piment de Cayenne

1/3 c. à café (1g)

#### poudre de chili

2/3 c. à café (2g)

#### cumin moulu

2/3 c. à café (1g)

#### cuisses de poulet sans peau et

#### désossées

2 cuisse(s) (296g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Dans un bol, mélangez les épices et une pincée de sel. Ajustez le piment de Cayenne selon votre niveau de piquant préféré. Ajoutez les cuisses de poulet et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
3. Placez les cuisses de poulet sur une plaque et faites cuire 20-30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur. Servez.

### Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bol taboulé au poulet épice

362 kcal ● 44g protéine ● 5g lipides ● 32g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé**

1/4 tomate Roma (20g)

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

3/8 lb (168g)

**couscous instantané aromatisé**

1/4 boîte (165 g) (41g)

**huile**

1/8 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

**concombre, coupé**

1/8 concombre (21 cm) (38g)

**persil frais, coupé**

1 brins (1g)

**jus de citron**

1/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé**

1/2 tomate Roma (40g)

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

3/4 lb (336g)

**couscous instantané aromatisé**

1/2 boîte (165 g) (82g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

**concombre, coupé**

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

**persil frais, coupé**

2 brins (2g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

1. Enrobez le poulet d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Faites-le cuire dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, cuisez le couscous selon les instructions du paquet. Quand le couscous est cuit et légèrement refroidi, mélangez-le avec le persil.
3. Coupez le poulet en morceaux.
4. Assemblez le bol avec le couscous, le poulet, le concombre et les tomates. Arrosez de jus de citron et servez.