

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

1350 kcal ● 91g protéine (27%) ● 50g lipides (33%) ● 119g glucides (35%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



**Omelette aux légumes en bocal**

1 bocal(x)- 155 kcal



**Raisins**

102 kcal

### Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



**Bouchées concombre-thon**

115 kcal



**Clémentine**

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 31g de protéines, 51g glucides nets, 18g de lipides



**Maïs**

277 kcal



**Steak classique**

4 oz de steak- 238 kcal

### Dîner

425 kcal, 28g de protéines, 39g glucides nets, 17g de lipides



**Burgers de dinde**

1 burger(s)- 313 kcal



**Lait**

3/4 tasse(s)- 112 kcal

## Day 2

1428 kcal ● 102g protéine (29%) ● 70g lipides (44%) ● 80g glucides (22%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



**Omelette aux légumes en bocal**

1 bocal(x)- 155 kcal



**Raisins**

102 kcal

### Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



**Bouchées concombre-thon**

115 kcal



**Clémentine**

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 30g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal



**Salade simple poulet et épinards**

152 kcal



**Lait**

1 tasse(s)- 149 kcal

### Dîner

535 kcal, 40g de protéines, 36g glucides nets, 23g de lipides



**Yaourt grec allégé**

2 pot(s)- 310 kcal



**Philly cheesesteak en wrap de laitue**

1 wrap(s) de laitue- 223 kcal

## Day 3

1418 kcal ● 105g protéine (30%) ● 43g lipides (28%) ● 127g glucides (36%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Poire**

1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

210 kcal, 21g de protéines, 25g glucides nets, 1g de lipides



**Coupes jello protéinées**

1 petit pot(s)- 107 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 31g de protéines, 36g glucides nets, 14g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal



**Sandwich de dinde et houmous**

1 sandwich(s)- 349 kcal

### Dîner

530 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



**Maïs**

231 kcal



**Poulet Caprese**

4 once(s)- 298 kcal

## Day 4

1418 kcal ● 105g protéine (30%) ● 43g lipides (28%) ● 127g glucides (36%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Poire**

1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

210 kcal, 21g de protéines, 25g glucides nets, 1g de lipides



**Coupes jello protéinées**

1 petit pot(s)- 107 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 31g de protéines, 36g glucides nets, 14g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal



**Sandwich de dinde et houmous**

1 sandwich(s)- 349 kcal

### Dîner

530 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



**Maïs**

231 kcal



**Poulet Caprese**

4 once(s)- 298 kcal

## Day 5

1436 kcal ● 107g protéine (30%) ● 53g lipides (33%) ● 105g glucides (29%) ● 27g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 12g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Déjeuner

460 kcal, 41g de protéines, 37g glucides nets, 14g de lipides



**Poitrine de poulet marinée**  
6 oz- 212 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
249 kcal

### Dîner

490 kcal, 39g de protéines, 22g glucides nets, 23g de lipides



**Salade composée**  
121 kcal



**Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto**  
2 moitié de poivron(s)- 367 kcal

## Day 6

1431 kcal ● 102g protéine (28%) ● 54g lipides (34%) ● 113g glucides (32%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 12g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Déjeuner

460 kcal, 41g de protéines, 37g glucides nets, 14g de lipides



**Poitrine de poulet marinée**  
6 oz- 212 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
249 kcal

### Dîner

485 kcal, 33g de protéines, 30g glucides nets, 24g de lipides



**Côtelettes de porc au miel et chipotle**  
309 kcal



**Wedges de patate douce**  
174 kcal

## Day 7

1436 kcal ● 94g protéine (26%) ● 57g lipides (36%) ● 114g glucides (32%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 12g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Poire**

1 poire(s)- 113 kcal

### Collations

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Shake protéiné (lait)**

129 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 34g de protéines, 38g glucides nets, 17g de lipides



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Bol dinde, légumes mélangés et quinoa**

392 kcal

### Dîner

485 kcal, 33g de protéines, 30g glucides nets, 24g de lipides



**Côtelettes de porc au miel et chipotle**

309 kcal



**Wedges de patate douce**

174 kcal

---

## Légumes et produits à base de légumes Soupes, sauces et jus

- concombre  
5/8 concombre (21 cm) (188g)
- oignon  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (76g)
- ketchup  
1/2 c. à soupe (9g)
- poivron  
1 1/2 grand (230g)
- Grains de maïs surgelés  
5 1/3 tasse (725g)
- épinards frais  
1 tasse(s) (30g)
- laitue romaine  
3/8 tête (256g)
- tomates  
2 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (279g)
- carottes  
5 moyen (300g)
- patates douces  
3 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (700g)
- oignon rouge  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- légumes mélangés surgelés  
1/4 paquet (450 g chacun) (113g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
2 sachet (148g)

## Fruits et jus de fruits

- clémentines  
2 fruit (148g)
- raisins  
3 1/2 tasse (322g)
- poires  
5 moyen (890g)
- pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

## Produits de boulangerie

- pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)
- pain  
4 tranche(s) (128g)

## Graisses et huiles

- sauce Worcestershire  
1/2 c. à soupe (mL)
- sauce pesto  
2 oz (62g)

## Produits de volaille

- dinde hachée, crue  
1/2 lb (227g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 2/3 lb (758g)

## Produits laitiers et œufs

- lait entier  
3 3/4 tasse(s) (900mL)
- œufs  
8 grand (400g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- provolone  
1/2 tranche(s) (14g)
- mozzarella fraîche  
2 oz (57g)
- yaourt grec écrémé nature  
3/4 tasse (210g)
- beurre  
4 c. à café (18g)
- mozzarella râpée  
4 c. à s. (22g)
- ghee  
2 c. à café (9g)

## Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru  
6 oz (170g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan  
4 c. à s., moitiés (25g)

## Autre

- mélange d'épices italien  
5/8 c. à café (2g)
- préparation pour gélatine sans sucre, aromatisée  
1/2 paquet (5g)

- spray de cuisson  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde  
chacune (0g)
- huile  
1 1/3 oz (mL)
- vinaigrette  
2 1/2 oz (mL)
- sauce marinade  
6 c. à s. (mL)
- huile d'olive  
1/2 c. à café (mL)

### Épices et herbes

- poivre noir  
3/4 c. à café, moulu (2g)
- sel  
1 c. à café (6g)
- basilic frais  
2 c. à soupe, haché (5g)
- assaisonnement chipotle  
1/2 c. à café (1g)

- mélange de jeunes pousses  
4 tasse (120g)
- mélange de quinoa aromatisé  
1/4 paquet (139 g) (35g)

### Boissons

- eau  
5 c. à s. (77mL)
- poudre de protéine  
1/6 lb (70g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
4 c. à soupe (60g)

### Saucisses et charcuterie

- charcuterie de dinde  
1/2 livres (227g)

### Céréales et pâtes

- quinoa, cru  
1 c. à s. (9g)

### Collations

- barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)

### Confiseries

- miel  
2 c. à café (14g)

### Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
10 oz (283g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

## Raisins

102 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **raisins**

1 3/4 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

#### **raisins**

3 1/2 tasse (322g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### 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 pré-cuits 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.
- 

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### barre de granola riche en protéines

1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

#### barre de granola riche en protéines

3 barre (120g)

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

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poires

1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

#### poires

3 moyen (534g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Maïs

277 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



#### Grains de maïs surgelés

2 tasse (272g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Steak classique

4 oz de steak - 238 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz de steak portions

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

4 oz (113g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

1. Saupoudrez un peu de sel et de poivre (selon votre goût) sur le steak.
2. Chauffez une poêle en fonte jusqu'à très chaude. Ajoutez l'huile (de préférence avec un point de fumée élevé) et enduisez la poêle.
3. Ajoutez le steak (faites attention aux projections) et laissez-le cuire 2 minutes.
4. Retournez le steak avec des pinces et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.
5. À ce stade, vous pouvez retourner le steak toutes les 30 à 60 secondes, jusqu'à ce que le temps de cuisson total atteigne 5-6 minutes (plus longtemps pour des pièces plus épaisses ou une cuisson plus poussée).
6. Quand la température interne atteint le niveau désiré (medium rare : 140°F/60°C), retirez la poêle du feu, couvrez légèrement et laissez reposer 10 minutes. Servez.

---

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

---

### 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.

---

### Salade simple poulet et épinards

152 kcal ● 20g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



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

3 oz (85g)

### vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

### huile

1/2 c. à café (mL)

### épinards frais

1 tasse(s) (30g)

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.

## Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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



## Déjeuner 3 [↗](#)

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.

## Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s) - 349 kcal ● 30g protéine ● 9g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

#### tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

#### houmous

2 c. à soupe (30g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

#### charcuterie de dinde

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

#### tomates

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

#### houmous

4 c. à soupe (60g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

#### charcuterie de dinde

1/2 livres (227g)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.
2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poitrine de poulet marinée

6 oz - 212 kcal ● 38g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce marinade

3 c. à s. (mL)

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

3/8 lb (168g)

Pour les 2 repas :

#### sauce marinade

6 c. à s. (mL)

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

3/4 lb (336g)

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.

### Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

2 c. à café (9g)

**patates douces**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

4 c. à café (18g)

**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Lait

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

Donne 1/2 tasse(s) portions



**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

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

### Bol dinde, légumes mélangés et quinoa

392 kcal ● 30g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 6g fibres



**huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

**légumes mélangés surgelés**

1/4 paquet (450 g chacun) (113g)

**mélange de quinoa aromatisé**

1/4 paquet (139 g) (35g)

**dinde hachée, crue**

1/4 lb (113g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la dinde, émiettez-la et faites-la dorer, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de quinoa et les légumes mélangés selon les indications du paquet.
3. Quand tout est prêt, mélangez le tout (ou gardez séparé) et servez.

---

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**thon en conserve**  
1 sachet (74g)

Pour les 2 repas :

**concombre, tranché**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**thon en conserve**  
2 sachet (148g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

---

### 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.
-

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Coupes jello protéinées

1 petit pot(s) - 107 kcal ● 21g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### eau

1/8 tasse(s) (30mL)

#### yaourt grec écrémé nature

6 c. à s. (105g)

#### poudre de protéine

2 c. à s. (12g)

#### préparation pour gélatine sans sucre, aromatisée

1/4 paquet (2g)

Pour les 2 repas :

#### eau

1/4 tasse(s) (60mL)

#### yaourt grec écrémé nature

3/4 tasse (210g)

#### poudre de protéine

4 c. à s. (23g)

#### préparation pour gélatine sans sucre, aromatisée

1/2 paquet (5g)

1. Mélanger l'eau et la gélatine dans un bol allant au micro-ondes et chauffer environ 2 minutes jusqu'à dissolution.
2. Fouetter la protéine en poudre et le yaourt grec et mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Répartir uniformément dans des petites coupelles (petits bols, contenants ou coupes) ; utiliser le nombre de coupes indiqué dans la taille de portion des détails de la recette. Couvrir avec un film plastique ou des couvercles et réfrigérer jusqu'à prise, 1 heure. Servir.

---

### 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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes**

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 3 repas :

#### **carottes**

4 1/2 moyen (275g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.
- 

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

#### **poudre de protéine**

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

#### **lait entier**

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

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
  2. Servez.
-



## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Burgers de dinde

1 burger(s) - 313 kcal ● 23g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 1g fibres



Donne 1 burger(s) portions

**oignon, coupé en dés**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

**spray de cuisson**

1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**ketchup**

1/2 c. à soupe (9g)

**sauce Worcestershire**

1/2 c. à soupe (mL)

**dinde hachée, crue**

1/4 lb (113g)

1. Dans un bol, combinez la dinde hachée, l'oignon, la sauce Worcestershire, le ketchup, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement.
2. Formez des galettes avec le mélange de viande selon le nombre de burgers indiqué par la recette.
3. Enduisez légèrement une poêle d'un spray de cuisson et chauffez à feu moyen-élevé. Une fois chaude, faites cuire les galettes 4–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Servez sur des pains avec les condiments de votre choix.

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

**lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Donne 2 pot(s) portions

#### yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

### Philly cheesesteak en wrap de laitue

1 wrap(s) de laitue - 223 kcal ● 16g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Donne 1 wrap(s) de laitue portions

#### oignon, tranché

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

#### poivron, coupé en lanières

1/2 petit (37g)

#### steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières

2 oz (57g)

#### huile

1 c. à café (mL)

#### mélange d'épices italien

1/8 c. à café (0g)

#### provolone

1/2 tranche(s) (14g)

#### laitue romaine

1 feuille intérieure (6g)

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.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Maïs

231 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 42g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Grains de maïs surgelés**  
1 2/3 tasse (227g)

Pour les 2 repas :

**Grains de maïs surgelés**  
3 1/3 tasse (453g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### 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.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

---

### Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



**carottes, épluché et râpé ou tranché**

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

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

**oignon rouge, tranché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**vinaigrette**

1 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

**laitue romaine, râpé**

1/2 cœurs (250g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

---

### Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

2 moitié de poivron(s) - 367 kcal ● 34g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 2 moitié de poivron(s) portions

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

4 oz (113g)

**quinoa, cru**

2 2/3 c. à c. (9g)

**sauce pesto**

1/6 pot (177 g) (30g)

**mozzarella râpée**

4 c. à s. (22g)

**poivron**

1 moyen (119g)

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 effiloche le poulet. Réservez.
  3. Faites cuire le quinoa selon les indications du paquet. Vous devriez obtenir environ 1 tasse de quinoa cuit. Réservez.
  4. Entre-temps, activez le gril du four et placez les poivrons sous le gril pendant 5 minutes jusqu'à ce que la peau boursoufle et noircisse. Retirez et réservez.
  5. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
  6. Dans un bol moyen, mélangez le quinoa, le poulet, le fromage et le pesto.
  7. Lorsque les poivrons ont refroidi, coupez-les en deux et retirez les graines.
  8. Remplissez les moitiés de poivron avec le mélange au poulet et parsemez de fromage.
  9. Faites cuire 10 minutes. Servez.
-

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal ● 31g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1 c. à café (mL)

#### eau

1/2 c. à soupe (8mL)

#### assaisonnement chipotle

1/4 c. à café (1g)

#### miel

1 c. à café (7g)

#### côtelettes de longe de porc désossées, crues

5 oz (142g)

#### ghee

1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

#### huile

2 c. à café (mL)

#### eau

1 c. à soupe (15mL)

#### assaisonnement chipotle

1/2 c. à café (1g)

#### miel

2 c. à café (14g)

#### côtelettes de longe de porc désossées, crues

10 oz (283g)

#### ghee

2 c. à café (9g)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

### Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### patates douces, coupé en quartiers

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

2/3 c. à café (4g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.