

# Meal Plan - Plan alimentaire macro de 1600 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

1619 kcal ● 116g protéine (29%) ● 71g lipides (39%) ● 109g glucides (27%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



**Carottes et houmous**  
123 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

235 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



**Yaourt glacé**  
152 kcal



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

### Déjeuner

540 kcal, 37g de protéines, 37g glucides nets, 24g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



**Soupe de poulet aux nouilles**  
1 1/2 boîte(s)- 213 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal

### Dîner

585 kcal, 51g de protéines, 35g glucides nets, 23g de lipides



**Bol taboulé au poulet épicé**  
362 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

## Day 2

1597 kcal ● 126g protéine (31%) ● 74g lipides (42%) ● 88g glucides (22%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



**Carottes et houmous**  
123 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

235 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



**Yaourt glacé**  
152 kcal



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

### Déjeuner

515 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 19g de lipides



**Bol poulet, brocoli et quinoa**  
293 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal

### Dîner

585 kcal, 58g de protéines, 10g glucides nets, 31g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**  
8 oz- 316 kcal



**Pois mange-tout au beurre**  
268 kcal

## Day 3

1588 kcal ● 126g protéine (32%) ● 78g lipides (44%) ● 74g glucides (19%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Carottes et houmous

123 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

235 kcal, 21g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal



Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 30g de protéines, 42g glucides nets, 21g de lipides



Sandwich bagel club au poulet

1/2 sandwich(s)- 336 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal

### Dîner

585 kcal, 58g de protéines, 10g glucides nets, 31g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal



Pois mange-tout au beurre

268 kcal

## Day 4

1596 kcal ● 121g protéine (30%) ● 67g lipides (38%) ● 99g glucides (25%) ● 28g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 16g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Collations

235 kcal, 21g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal



Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 30g de protéines, 42g glucides nets, 21g de lipides



Sandwich bagel club au poulet

1/2 sandwich(s)- 336 kcal



Salade edamame et betterave

171 kcal

### Dîner

565 kcal, 54g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal



Couscous

100 kcal



Pois mange-tout

164 kcal

## Day 5

1589 kcal ● 113g protéine (29%) ● 57g lipides (33%) ● 133g glucides (34%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 16g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal



Noix  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Collations

185 kcal, 10g de protéines, 26g glucides nets, 3g de lipides



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné  
124 kcal

### Déjeuner

560 kcal, 48g de protéines, 57g glucides nets, 12g de lipides



Cottage cheese et miel  
3/4 tasse(s)- 187 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

### Dîner

560 kcal, 39g de protéines, 43g glucides nets, 22g de lipides



Carottes rôties  
3 carotte(s)- 158 kcal



Burgers teriyaki  
1 burger(s)- 399 kcal

## Day 6

1609 kcal ● 122g protéine (30%) ● 55g lipides (31%) ● 116g glucides (29%) ● 41g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)  
129 kcal



Amandes rôties  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bâtonnets de carotte  
2 carotte(s)- 54 kcal

### Collations

185 kcal, 10g de protéines, 26g glucides nets, 3g de lipides



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné  
124 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 38g de protéines, 50g glucides nets, 21g de lipides



Salade de pois chiches au curry  
644 kcal

### Dîner

490 kcal, 53g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides




Carottes glacées au miel  
170 kcal



Poitrine de poulet simple  
8 oz- 317 kcal

Petit-déjeuner


295 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides

Shake protéiné (lait)

129 kcal

Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal

Collations

185 kcal, 10g de protéines, 26g glucides nets, 3g de lipides

Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

124 kcal

Déjeuner


645 kcal, 38g de protéines, 50g glucides nets, 21g de lipides

Salade de pois chiches au curry


644 kcal

Dîner

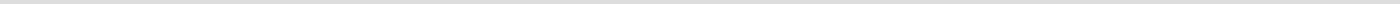
490 kcal, 53g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides

Carottes glacées au miel

170 kcal

Poitrine de poulet simple

8 oz- 317 kcal



## Confiseries

- ☐ yaourt glacé  
1 1/3 tasse (232g)
- ☐ miel  
1 1/2 oz (42g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ œufs  
10 grand (500g)
- ☐ lait entier  
3 3/4 tasse(s) (900mL)
- ☐ beurre  
12 c. à café (54g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 3/4 tasse (396g)
- ☐ fromage tranché  
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
8 c. à soupe (140g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)
- ☐ concombre  
1/4 concombre (21 cm) (66g)
- ☐ persil frais  
1 brins (1g)
- ☐ mini carottes  
36 moyen (360g)
- ☐ Brocoli surgelé  
1/4 paquet (71g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
6 tasse (864g)
- ☐ céleri cru  
1/4 botte (148g)
- ☐ laitue romaine  
1 feuille intérieure (6g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)
- ☐ carottes  
15 moyen (914g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
5 c. à soupe (mL)
- ☐ olives vertes  
6 grand (26g)
- ☐ pamplemousse  
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
2 3/4 oz (79g)
- ☐ pistaches décortiquées  
4 c. à s. (31g)
- ☐ beurre d'amande  
1 c. à soupe (16g)
- ☐ noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
4 c. à soupe (48g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
9 c. à soupe (135g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 boîte (896g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée  
1 1/2 boîte (300 g) (447g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

## Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- ☐ mélange de quinoa aromatisé  
1/4 paquet (139 g) (35g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 1/2 paquet (156 g) (218g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ sauce teriyaki  
1 c. à soupe (mL)

## Saucisses et charcuterie

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 lb (1352g)

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
3/8 boîte (165 g) (69g)

## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- ☐ cumin moulu  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (1g)
- ☐ sel  
5 g (5g)
- ☐ cannelle  
2 trait (1g)
- ☐ basilic frais  
6 feuilles (3g)
- ☐ poudre de chili  
1 c. à café (3g)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre balsamique  
2 c. à café (mL)
- ☐ curry en poudre  
2 c. à café (4g)

- ☐ Charcuterie de poulet  
4 oz (113g)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
- ☐ pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)

## Boissons

- ☐ eau  
10 1/4 c. à s. (154mL)
- ☐ poudre de protéine  
1 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (54g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner  
1 1/2 portion (45g)

## Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)  
6 oz (170g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Carottes et houmous

123 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mini carottes

12 moyen (120g)

#### houmous

3 c. à soupe (45g)

Pour les 3 repas :

#### mini carottes

36 moyen (360g)

#### houmous

9 c. à soupe (135g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

### 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 3 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

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.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

#### œufs

2 grand (100g)

#### tomates

1/2 tasse, haché (90g)

#### romarin séché

1/4 c. à café (0g)

#### vinaigre balsamique

1 c. à café (mL)

#### eau

3 c. à soupe (45mL)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

#### œufs

4 grand (200g)

#### tomates

1 tasse, haché (180g)

#### romarin séché

1/2 c. à café (1g)

#### vinaigre balsamique

2 c. à café (mL)

#### eau

6 c. à soupe (91mL)

#### huile

1 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### noix (anglaises)

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

#### noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

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



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

#### **poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

### 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 2 repas :

#### **amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes**

2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes**

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



#### **pistaches décortiquées**

4 c. à s. (31g)

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

---

### Soupe de poulet aux nouilles

1 1/2 boîte(s) - 213 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

#### **soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée**

1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

#### **Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

1. Dégustez.
-

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Bol poulet, brocoli et quinoa

293 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



#### mélange de quinoa aromatisé

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

#### Brocoli surgelé

1/4 paquet (71g)

#### huile d'olive

1/2 c. à café (mL)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

1/4 lb (112g)

1. Préparez le quinoa et le brocoli selon les indications figurant sur leur emballage.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle avec l'huile d'olive à feu moyen et assaisonnez le poulet coupé en dés avec du sel et du poivre.
3. Ajoutez le poulet à la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Regroupez le poulet, le brocoli et le quinoa ; mélangez (ou gardez-les séparés — selon votre préférence). Servez.

### 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.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



#### 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)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich bagel club au poulet

1/2 sandwich(s) - 336 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

1 tranche(s), fine/petite (15g)

#### Charcuterie de poulet

2 oz (57g)

#### fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

#### mayonnaise

1/2 c. à soupe (mL)

#### bagel

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

#### laitue romaine

1/2 feuille intérieure (3g)

Pour les 2 repas :

#### tomates

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

#### Charcuterie de poulet

4 oz (113g)

#### fromage tranché

2 tranche (21 g chacune) (42g)

#### mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

#### bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

#### laitue romaine

1 feuille intérieure (6g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences.

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### edamame surgelé, décortiqué

1/2 tasse (59g)

#### vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

2 betterave(s) (100g)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

#### edamame surgelé, décortiqué

1 tasse (118g)

#### vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

4 betterave(s) (200g)

#### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

#### 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.

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

#### soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.



## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de pois chiches au curry

644 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 50g glucides ● 25g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte (448g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 oz (57g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
2 c. à soupe (24g)  
**céleri cru, tranché**  
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)  
**curry en poudre**  
1 c. à café (2g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à soupe (70g)  
**jus de citron, divisé**  
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
2 boîte (896g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 oz (113g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
4 c. à soupe (48g)  
**céleri cru, tranché**  
4 tige, petite (12,5 cm de long) (68g)  
**curry en poudre**  
2 c. à café (4g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
8 c. à soupe (140g)  
**jus de citron, divisé**  
4 c. à soupe (mL)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Yaourt glacé

152 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt glacé**  
2/3 tasse (116g)

Pour les 2 repas :

**yaourt glacé**  
1 1/3 tasse (232g)

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

### 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.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

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

### Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal ● 16g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cannelle**  
1 trait (0g)  
**amandes**  
3 amande (4g)  
**beurre d'amande**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**cannelle**  
2 trait (1g)  
**amandes**  
6 amande (7g)  
**beurre d'amande**  
1 c. à soupe (16g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Servir.

### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **céleri cru**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 2 repas :

#### **céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 3 repas :

#### **pamplemousse**

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre de protéine**

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

#### **lait entier**

1/4 tasse(s) (60mL)

#### **céréales du petit-déjeuner**

1/2 portion (15g)

Pour les 3 repas :

#### **poudre de protéine**

3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

#### **lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

#### **céréales du petit-déjeuner**

1 1/2 portion (45g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Bol taboulé au poulet épicé

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



#### 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)

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.

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

#### amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

#### huile

1 c. à café (mL)

#### vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

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

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

#### mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### vinaigrette balsamique

4 c. à s. (mL)

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

1 livres (454g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

### Pois mange-tout au beurre

268 kcal ● 7g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Pois mange-tout surgelés

1 2/3 tasse (240g)

#### beurre

5 c. à café (23g)

#### sel

1 1/4 trait (1g)

#### poivre noir

1 1/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### Pois mange-tout surgelés

3 1/3 tasse (480g)

#### beurre

10 c. à café (45g)

#### sel

2 1/2 trait (1g)

#### poivre noir

2 1/2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Poulet rôti aux tomates et olives

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



Donne 6 oz portions

#### **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)

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.

### Couscous

100 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



#### **couscous instantané aromatisé**

1/6 boîte (165 g) (27g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



#### **Pois mange-tout surgelés**

2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.



## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Donne 3 carotte(s) portions

**carottes, tranché**

3 grand (216g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Burgers teriyaki

1 burger(s) - 399 kcal ● 37g protéine ● 15g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Donne 1 burger(s) portions

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

**sauce teriyaki**

1 c. à soupe (mL)

**concombre**

4 tranches (28g)

**bœuf haché (93% maigre)**

6 oz (170g)

1. Assaisonner généreusement le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Façonner le bœuf en forme de hamburger.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le hamburger et cuire, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à la cuisson désirée, environ 2–4 minutes de chaque côté.
4. Retirer le hamburger de la poêle et badigeonner de sauce teriyaki.
5. Placer le hamburger sur la moitié inférieure du pain et garnir de tranches de concombre. Refermer avec la moitié supérieure et servir.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Carottes glacées au miel

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### miel

1/2 c. à soupe (11g)

#### eau

1/6 tasse(s) (40mL)

#### carottes

1/2 lb (227g)

#### beurre

1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

1 c. à soupe (mL)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### miel

1 c. à soupe (21g)

#### eau

1/3 tasse(s) (80mL)

#### carottes

1 lb (454g)

#### beurre

2 c. à café (9g)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

### 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.
-