

Meal Plan - Menu régime pescétarien jeûne intermittent de 1700 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 1749 kcal ● 142g protéine (32%) ● 32g lipides (16%) ● 187g glucides (43%) ● 38g fibres (9%)

Déjeuner

815 kcal, 70g de protéines, 64g glucides nets, 26g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat
1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Dîner

825 kcal, 48g de protéines, 122g glucides nets, 5g de lipides



Lentilles
289 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue
535 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 2 1735 kcal ● 108g protéine (25%) ● 96g lipides (50%) ● 86g glucides (20%) ● 24g fibres (6%)

Déjeuner

765 kcal, 43g de protéines, 37g glucides nets, 44g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Graines de citrouille
183 kcal



Avocat farci au saumon fumé
1/2 avocat(s)- 271 kcal

Dîner

860 kcal, 41g de protéines, 48g glucides nets, 51g de lipides



Patty melt
1 sandwich(s)- 500 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 3

1735 kcal ● 108g protéine (25%) ● 96g lipides (50%) ● 86g glucides (20%) ● 24g fibres (6%)

Déjeuner

765 kcal, 43g de protéines, 37g glucides nets, 44g de lipides

 Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal

 Graines de citrouille
183 kcal

 Avocat farci au saumon fumé
1/2 avocat(s)- 271 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

 Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

860 kcal, 41g de protéines, 48g glucides nets, 51g de lipides

 Patty melt
1 sandwich(s)- 500 kcal

 Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal

Day 4

1665 kcal ● 139g protéine (33%) ● 54g lipides (29%) ● 130g glucides (31%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

840 kcal, 46g de protéines, 95g glucides nets, 24g de lipides

 Jus de fruits
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

 Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

 Sandwich deli houmous & légumes
1 1/2 sandwich(s)- 554 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides

 Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

715 kcal, 69g de protéines, 34g glucides nets, 29g de lipides

 Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

 Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Day 5

1665 kcal ● 139g protéine (33%) ● 54g lipides (29%) ● 130g glucides (31%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

840 kcal, 46g de protéines, 95g glucides nets, 24g de lipides



Jus de fruits

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Sandwich deli houmous & légumes

1 1/2 sandwich(s)- 554 kcal

Dîner

715 kcal, 69g de protéines, 34g glucides nets, 29g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s)- 456 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 6

1697 kcal ● 107g protéine (25%) ● 70g lipides (37%) ● 128g glucides (30%) ● 33g fibres (8%)

Déjeuner

805 kcal, 35g de protéines, 43g glucides nets, 46g de lipides



Salade de haricots variés

444 kcal



Graines de tournesol

361 kcal

Dîner

785 kcal, 47g de protéines, 83g glucides nets, 24g de lipides



Tenders de poulet croustillants

6 tender(s)- 343 kcal



Lentilles

289 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 7

1697 kcal ● 107g protéine (25%) ● 70g lipides (37%) ● 128g glucides (30%) ● 33g fibres (8%)

Déjeuner

805 kcal, 35g de protéines, 43g glucides nets, 46g de lipides



Salade de haricots variés
444 kcal



Graines de tournesol
361 kcal

Dîner

785 kcal, 47g de protéines, 83g glucides nets, 24g de lipides



Tenders de poulet croustillants
6 tender(s)- 343 kcal



Lentilles
289 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
- eau
12 tasse(s) (2874mL)

Épices et herbes

- sel
1/4 oz (6g)
- poivre noir
2 3/4 trait (0g)
- moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- basilic frais
3 c. à soupe, haché (8g)
- aneth séché
1/2 c. à café (1g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues
1 1/4 tasse (240g)
- houmous
9 c. à soupe (135g)
- haricots rouges
1 boîte (448g)
- pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)

Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

Autre

- levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits
6 conteneur (1020g)
- galette de burger végétale
2 galette (142g)
- mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale
18 tranches (187g)
- tenders chik'n sans viande
12 morceaux (306g)

Légumes et produits à base de légumes

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert
2 3/4 c. à café (mL)
- avocats
2 1/2 avocat(s) (477g)
- jus de citron
1 fl oz (mL)
- jus de fruit
24 fl oz (mL)

Produits de boulangerie

- pain
14 2/3 oz (416g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
2 3/4 boîte (473g)
- saumon fumé
1 1/2 oz (42g)

Graisses et huiles

- mayonnaise végane
4 c. à s. (60g)
- huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
- vinaigrette
10 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- mozzarella fraîche
6 oz (170g)
- yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- fromage de chèvre
1 oz (28g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)

- chou-fleur**
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
 - oignon**
2 petit (153g)
 - tomates**
5 1/2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (670g)
 - poivron**
2 grand (328g)
 - concombre**
3/4 concombre (21 cm) (229g)
 - Ail**
1 1/2 gousse(s) (5g)
 - ketchup**
3 c. à soupe (51g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s) - 555 kcal ● 42g protéine ● 21g lipides ● 38g glucides ● 11g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

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)
pain
3 tranche (96g)
thon en conserve, égoutté
3/4 boîte (129g)
oignon, haché finement
1/6 petit (13g)

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.

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Yaourt grec allégé

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



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Graines de citrouille

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



Pour un seul repas :

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.

Avocat farci au saumon fumé

1/2 avocat(s) - 271 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

saumon fumé
3/4 oz (21g)
fromage de chèvre
1/2 oz (14g)
jus de citron
1/4 c. à café (mL)
avocats, coupé en deux, épépiné et pelé
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

saumon fumé
1 1/2 oz (42g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)
avocats, coupé en deux, épépiné et pelé
1 avocat(s) (201g)

1. Hachez le saumon fumé en morceaux.
2. Mettez le saumon dans un bol avec le fromage de chèvre. Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Farcissez les cavités de l'avocat avec le mélange saumon/fromage.
4. Ajoutez un filet de jus de citron et poivrez selon votre goût.
5. Servez immédiatement.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
12 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
24 fl oz (mL)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
tomates
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Sandwich deli houmous & légumes

1 1/2 sandwich(s) - 554 kcal ● 41g protéine ● 16g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
9 tranches (94g)
houmous
4 1/2 c. à soupe (68g)
concombre
6 c. à s., tranches (39g)

Pour les 2 repas :

pain
6 tranche(s) (192g)
Tranches de charcuterie d'origine végétale
18 tranches (187g)
houmous
9 c. à soupe (135g)
concombre
3/4 tasse, tranches (78g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich.
Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de haricots variés

444 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 39g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

haricots rouges, rincé et égoutté
1/2 boîte (224g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1/4 boîte(s) (112g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
concombre, coupé
1/4 concombre (21 cm) (75g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

haricots rouges, rincé et égoutté
1 boîte (448g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1/2 boîte(s) (224g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
jus de citron
2 c. à soupe (mL)
concombre, coupé
1/2 concombre (21 cm) (151g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
oignon, coupé en dés
1/2 petit (35g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail et un peu de sel & poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Dans un grand bol, combinez les pois chiches, les haricots rouges, l'oignon, le concombre et l'aneth.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de haricots et mélangez pour enrober. Servez.

Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



sauce barbecue
1/2 tasse (143g)
sel
1/2 c. à café (3g)
levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
galette de burger végétale
1 galette (71g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
mayonnaise végane
2 c. à s. (30g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
oignon, finement tranché
1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
galette de burger végétale
2 galette (142g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
mayonnaise végane
4 c. à s. (60g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
oignon, finement tranché
1 petit (70g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
5. Coupez en deux et servez.

Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique
1 1/2 c. à s. (mL)
basilic frais
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)
mozzarella fraîche, tranché
3 oz (85g)
tomates, tranché
1 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(205g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
basilic frais
3 c. à soupe, haché (8g)
mozzarella fraîche, tranché
6 oz (170g)
tomates, tranché
2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(410g)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
poivron
1 grand (164g)
oignon
1/4 petit (18g)
thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
poivron
2 grand (328g)
oignon
1/2 petit (35g)
thon en conserve, égoutté
2 boîte (344g)

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 obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Tenders de poulet croustillants

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande
6 morceaux (153g)
ketchup
1 1/2 c. à soupe (26g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande
12 morceaux (306g)
ketchup
3 c. à soupe (51g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

eau
3 1/3 tasse(s) (798mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
13 1/3 c. à s. (160g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 dose - 109 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
eau
1 tasse(s) (239mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
eau
7 tasse(s) (1676mL)

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