

Meal Plan - Menu régime pescétarien de jeûne intermittent à 1800 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

1756 kcal ● 133g protéine (30%) ● 44g lipides (23%) ● 180g glucides (41%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

845 kcal, 38g de protéines, 119g glucides nets, 18g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

750 kcal, 59g de protéines, 60g glucides nets, 25g de lipides



Lentilles

347 kcal



Saumon miel-moutarde

6 oz- 402 kcal

Day 2

1817 kcal ● 145g protéine (32%) ● 83g lipides (41%) ● 87g glucides (19%) ● 36g fibres (8%)

Déjeuner

865 kcal, 62g de protéines, 48g glucides nets, 38g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



Lentilles

174 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

790 kcal, 47g de protéines, 38g glucides nets, 44g de lipides



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Poke bowl au saumon poêlé

656 kcal

Day 3

1782 kcal ● 123g protéine (28%) ● 60g lipides (30%) ● 163g glucides (37%) ● 24g fibres (5%)

Déjeuner

815 kcal, 41g de protéines, 68g glucides nets, 40g de lipides



Chaudrée de palourdes

1 boîte(s)- 364 kcal



Chips de patate douce

25 chips- 193 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

800 kcal, 46g de protéines, 94g glucides nets, 20g de lipides



Lentilles

231 kcal



Sub aux boulettes véganes

1 sub(s)- 468 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal

Day 4

1780 kcal ● 126g protéine (28%) ● 63g lipides (32%) ● 150g glucides (34%) ● 27g fibres (6%)

Déjeuner

815 kcal, 41g de protéines, 68g glucides nets, 40g de lipides



Chaudrée de palourdes

1 boîte(s)- 364 kcal



Chips de patate douce

25 chips- 193 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

800 kcal, 48g de protéines, 81g glucides nets, 23g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Salade de pois chiches facile

350 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal

Day 5

1757 kcal ● 131g protéine (30%) ● 65g lipides (34%) ● 126g glucides (29%) ● 35g fibres (8%)

Déjeuner

795 kcal, 46g de protéines, 44g glucides nets, 42g de lipides



Salade œuf & avocat

531 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

800 kcal, 48g de protéines, 81g glucides nets, 23g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Salade de pois chiches facile

350 kcal



Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal

Day 6

1765 kcal ● 141g protéine (32%) ● 73g lipides (37%) ● 95g glucides (22%) ● 39g fibres (9%)

Déjeuner

770 kcal, 40g de protéines, 73g glucides nets, 26g de lipides



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s)- 370 kcal



Raisins

203 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

830 kcal, 65g de protéines, 21g glucides nets, 46g de lipides



Salade choux de Bruxelles et brocoli

146 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

Day 7

1765 kcal

● 141g protéine (32%)

● 73g lipides (37%)

● 95g glucides (22%)

● 39g fibres (9%)

Déjeuner

770 kcal, 40g de protéines, 73g glucides nets, 26g de lipides


 Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s)- 370 kcal




Raisins

203 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal


Dîner

830 kcal, 65g de protéines, 21g glucides nets, 46g de lipides



Salade choux de Bruxelles et brocoli

146 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau
15 tasse(s) (3552mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
3 g (3g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre d'ail
2/3 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
4 trait (0g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (208g)
- ☐ tempeh
10 oz (284g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (672g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
3/4 livres (359g)
- ☐ thon en conserve
4 boîte (688g)

Confiseries

- ☐ miel
1 c. à soupe (21g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
3/4 oz (mL)
- ☐ huile
1 oz (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ lait entier
5 2/3 tasse(s) (1361mL)
- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ parmesan
1 c. à café (2g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pêche
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)
- ☐ avocats
3 1/3 avocat(s) (670g)
- ☐ jus de citron vert
5 c. à café (mL)
- ☐ raisins
7 tasse (644g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)
- ☐ pain
4 tranche (128g)

Autre

- ☐ sauce teriyaki
2 oz (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
6 tasse (175g)
- ☐ chips de patate douce
50 chips (71g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
5 conteneur (850g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées
4 boulette(s) (120g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ chowder de palourdes en conserve
2 boîte (525 g) (1038g)
- ☐ sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)

☐ vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

☐ vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail
1/2 gousse (2g)
- ☐ carottes
5/6 moyen (51g)
- ☐ concombre
3/8 concombre (21 cm) (125g)
- ☐ oignon
1 3/4 petit (123g)
- ☐ tomates
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)
- ☐ persil frais
4 1/2 brins (5g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1/3 paquet (285 g chacun) (96g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 tasse, râpé (50g)
- ☐ brocoli
1 tasse, haché (91g)
- ☐ poivron
3 grand (492g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2 3/4 c. à s. (31g)
- ☐ seitan
4 oz (113g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1 1/2 c. à s., émincé (10g)



Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot(s) portions

yaourt aromatisé allégé

2 pot (170 g) (340g)

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

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 2 pêche(s) portions

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 bagel(s) portions

bagel

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

cumin moulu

1/8 c. à café (0g)

huile

1/4 c. à café (mL)

poudre d'oignon

1/8 c. à café (0g)

avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

tempeh, coupé en lanières

2 oz (57g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

tempeh

1/2 livres (227g)

huile

4 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Chaudrée de palourdes

1 boîte(s) - 364 kcal ● 12g protéine ● 22g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

chowder de palourdes en conserve
1 boîte (525 g) (519g)

Pour les 2 repas :

chowder de palourdes en conserve
2 boîte (525 g) (1038g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Chips de patate douce

25 chips - 193 kcal ● 1g protéine ● 13g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chips de patate douce
25 chips (35g)

Pour les 2 repas :

chips de patate douce
50 chips (71g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade œuf & avocat

531 kcal ● 29g protéine ● 39g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

avocats

2/3 avocat(s) (134g)

mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

œufs, cuits durs et refroidis

4 grand (200g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Coupe de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

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

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 2 pêche(s) portions

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

Sandwich salade de thon à l'avocat

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



Pour un seul repas :

poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

pain

2 tranche (64g)

thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

oignon, haché finement

1/8 petit (9g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

pain

4 tranche (128g)

thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

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.

Raisins

203 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

raisins

3 1/2 tasse (322g)

Pour les 2 repas :

raisins

7 tasse (644g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



eau

2 tasse(s) (479mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

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.

Saumon miel-moutarde

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

saumon

1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

miel

1/2 c. à soupe (11g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

Ail, haché

1/2 gousse (2g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres

Donne 2 pêche(s) portions

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)



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

Poke bowl au saumon poêlé

656 kcal ● 44g protéine ● 44g lipides ● 14g glucides ● 8g fibres



huile
3/8 c. à soupe (mL)
saumon
3/8 lb (189g)
sauce teriyaki
1 2/3 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
5/6 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
3/8 avocat(s) (84g)
carottes, coupé en fines tranches
5/6 moyen (51g)
concombre, coupé en cubes
3/8 concombre (21 cm) (125g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonner le saumon de sel et de poivre selon le goût.
3. Placer le saumon, côté peau vers le haut, dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré d'un côté, environ 4 minutes. Retourner le saumon avec une spatule et cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher et que la peau soit croustillante si désiré, environ 3 minutes de plus. Retirer du feu et couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre de côté.
4. Assembler le bowl en disposant avocat, concombre, carottes et saumon puis arroser de jus de citron vert et de sauce teriyaki. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

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.

Sub aux boulettes véganes

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 8g fibres



Donne 1 sub(s) portions

petit(s) pain(s) sub

1 petit pain(s) (85g)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

sauce pour pâtes

4 c. à s. (65g)

boulettes végétaliennes surgelées

4 boulette(s) (120g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait

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



Pour un seul repas :

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.

Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (336g)
oignon, coupé en fines tranches
3/8 petit (26g)
tomates, coupé en deux
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
persil frais, haché
2 1/4 brins (2g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/2 boîte(s) (672g)
oignon, coupé en fines tranches
3/4 petit (53g)
tomates, coupé en deux
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)
persil frais, haché
4 1/2 brins (5g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 26g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/6 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
2 2/3 c. à c. (mL)
légumes mélangés surgelés
1/6 paquet (285 g chacun) (48g)
riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)
seitan, coupé en lanières
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

huile
1/3 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
1 3/4 c. à s. (mL)
légumes mélangés surgelés
1/3 paquet (285 g chacun) (96g)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)
seitan, coupé en lanières
4 oz (113g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
 2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
 3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
 4. Servir sur le riz.
-

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade choux de Bruxelles et brocoli

146 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes
3/4 c. à s., émincé (5g)
miel
1/4 c. à soupe (5g)
vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe (mL)
moutarde de Dijon
1/4 c. à soupe (4g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
parmesan
1/2 c. à café (1g)
choux de Bruxelles, tranché
1/2 tasse, râpé (25g)
brocoli, haché
1/2 tasse, haché (46g)

Pour les 2 repas :

amandes
1 1/2 c. à s., émincé (10g)
miel
1/2 c. à soupe (11g)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
parmesan
1 c. à café (2g)
choux de Bruxelles, tranché
1 tasse, râpé (50g)
brocoli, haché
1 tasse, haché (91g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le miel, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Mélangez les choux de Bruxelles, le brocoli et les amandes dans un saladier. Saupoudrez de parmesan et arrosez de vinaigrette. Servez.

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

avocats
3/4 avocat(s) (151g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
poivron
1 1/2 grand (246g)
oignon
3/8 petit (26g)
thon en conserve, égoutté
1 1/2 boîte (258g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
jus de citron vert
3 c. à café (mL)
sel
3 trait (1g)
poivre noir
3 trait (0g)
poivron
3 grand (492g)
oignon
3/4 petit (53g)
thon en conserve, égoutté
3 boîte (516g)

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

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

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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