

Meal Plan - Menu régime pescétarien jeûne intermittent de 1900 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 1913 kcal ● 153g protéine (32%) ● 61g lipides (29%) ● 153g glucides (32%) ● 34g fibres (7%)

Déjeuner

870 kcal, 49g de protéines, 93g glucides nets, 30g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin
1 sandwich(s)- 408 kcal



Jus de fruits
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal

Dîner

880 kcal, 68g de protéines, 58g glucides nets, 31g de lipides



Lentilles
289 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 2

1888 kcal ● 172g protéine (36%) ● 73g lipides (35%) ● 117g glucides (25%) ● 19g fibres (4%)

Déjeuner

840 kcal, 58g de protéines, 65g glucides nets, 33g de lipides



Salade de thon à l'avocat
582 kcal



Jus de fruits
2 1/4 tasse(s)- 258 kcal

Dîner

885 kcal, 77g de protéines, 51g glucides nets, 39g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre
799 kcal



Lentilles
87 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 3

1888 kcal ● 172g protéine (36%) ● 73g lipides (35%) ● 117g glucides (25%) ● 19g fibres (4%)

Déjeuner

840 kcal, 58g de protéines, 65g glucides nets, 33g de lipides



Salade de thon à l'avocat

582 kcal



Jus de fruits

2 1/4 tasse(s)- 258 kcal

Dîner

885 kcal, 77g de protéines, 51g glucides nets, 39g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre

799 kcal



Lentilles

87 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 4

1895 kcal ● 137g protéine (29%) ● 79g lipides (37%) ● 138g glucides (29%) ● 22g fibres (5%)

Déjeuner

840 kcal, 49g de protéines, 53g glucides nets, 41g de lipides



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 345 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

895 kcal, 52g de protéines, 83g glucides nets, 37g de lipides



Riz blanc au beurre

486 kcal



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal



Haricots lima au beurre

110 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 5

1895 kcal ● 137g protéine (29%) ● 79g lipides (37%) ● 138g glucides (29%) ● 22g fibres (5%)

Déjeuner

840 kcal, 49g de protéines, 53g glucides nets, 41g de lipides



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 345 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

895 kcal, 52g de protéines, 83g glucides nets, 37g de lipides



Riz blanc au beurre

486 kcal



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal



Haricots lima au beurre

110 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6

1921 kcal ● 183g protéine (38%) ● 58g lipides (27%) ● 122g glucides (25%) ● 44g fibres (9%)

Déjeuner

915 kcal, 58g de protéines, 48g glucides nets, 40g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal

Dîner

845 kcal, 90g de protéines, 73g glucides nets, 17g de lipides



Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal



Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal



Tilapia italien au four

14 oz- 571 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1921 kcal ● 183g protéine (38%) ● 58g lipides (27%) ● 122g glucides (25%) ● 44g fibres (9%)

Déjeuner

915 kcal, 58g de protéines, 48g glucides nets, 40g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal

Dîner

845 kcal, 90g de protéines, 73g glucides nets, 17g de lipides



Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal



Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal



Tilapia italien au four

14 oz- 571 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- eau
15 1/2 tasse (3686mL)

Autre

- mélange de jeunes pousses
3 tasse (95g)
- mélange d'épices italien
1 1/6 c. à soupe (13g)

Épices et herbes

- sel
1/2 oz (15g)
- romarin séché
1/4 c. à café (0g)
- poivre noir
3 g (3g)

Fruits et jus de fruits

- jus de fruit
74 2/3 fl oz (mL)
- avocats
2 avocat(s) (419g)
- jus de citron vert
4 c. à café (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues
2/3 tasse (128g)
- tempeh
1/2 livres (227g)
- cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)

Céréales et pâtes

- seitan
18 2/3 oz (529g)
- riz blanc à grain long
1 tasse (185g)

Graisses et huiles

- huile
2 1/3 oz (mL)
- huile d'olive
6 3/4 c. à s. (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
4 boîte (717g)
- morue, crue
1 livres (453g)
- tilapia, cru
1 3/4 lb (784g)

Produits de boulangerie

- pain
9 oz (256g)

Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)

Produits laitiers et œufs

- fromage
1/2 tasse, râpé (57g)
- yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- beurre
1/2 bâtonnet (52g)

Légumes et produits à base de légumes

- champignons
1 1/2 oz (43g)

- oignon**
2 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (295g)
 - poivron vert**
1/4 tasse, haché (43g)
 - Ail**
12 1/2 gousse(s) (38g)
 - tomates**
2/3 tasse, haché (120g)
 - haricots lima, surgelés**
1/2 paquet (284 g) (142g)
 - blettes**
2 1/4 lb (1021g)
 - légumes mélangés surgelés**
1 1/2 tasse (203g)
 - tomates concassées en conserve**
1 1/6 boîte (472g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain

2 tranche(s) (64g)

fromage

1/2 tasse, râpé (57g)

champignons

1 1/2 oz (43g)

romarin séché

1/4 c. à café (0g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/3 tasse(s) portions

jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

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



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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de thon à l'avocat

582 kcal ● 54g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

avocats
2/3 avocat(s) (134g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à café (mL)
sel
1 1/3 trait (1g)
poivre noir
1 1/3 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 1/3 tasse (40g)
thon en conserve
1 1/3 boîte (229g)
tomates
1/3 tasse, haché (60g)
oignon, haché finement
1/3 petit (23g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 1/3 avocat(s) (268g)
jus de citron vert
2 2/3 c. à café (mL)
sel
2 2/3 trait (1g)
poivre noir
2 2/3 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
2 2/3 tasse (80g)
thon en conserve
2 2/3 boîte (459g)
tomates
2/3 tasse, haché (120g)
oignon, haché finement
2/3 petit (47g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
18 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
36 fl oz (mL)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 345 kcal ● 13g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

blettes
1 lb (510g)
huile
1 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
Ail, haché
3 1/2 gousse(s) (10g)

Pour les 2 repas :

blettes
2 1/4 lb (1021g)
huile
2 1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
Ail, haché
6 3/4 gousse(s) (20g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Sandwich salade de thon à l'avocat

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
avocats
3/4 avocat(s) (151g)
pain
6 tranche (192g)
thon en conserve, égoutté
1 1/2 boîte (258g)
oignon, haché finement
3/8 petit (26g)

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.

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.

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.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Seitan à l'ail et au poivre

799 kcal ● 71g protéine ● 39g lipides ● 38g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
2 1/3 c. à s. (mL)
oignon
1/4 tasse, haché (47g)
poivron vert
2 1/3 c. à s., haché (22g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
eau
1 1/6 c. à soupe (18mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
seitan, façon poulet
9 1/3 oz (265g)
Ail, haché finement
3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1/4 tasse (mL)
oignon
9 1/3 c. à s., haché (93g)
poivron vert
1/4 tasse, haché (43g)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
eau
2 1/3 c. à soupe (35mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
seitan, façon poulet
18 2/3 oz (529g)
Ail, haché finement
6 gousse(s) (17g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Riz blanc au beurre

486 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 73g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
beurre
1 1/2 c. à soupe (21g)
sel
1/2 c. à café (3g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
beurre
3 c. à soupe (43g)
sel
1 c. à café (6g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
riz blanc à grain long
1 tasse (185g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Cabillaud rôti simple

8 oz - 297 kcal ● 40g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à s. (mL)
morue, crue
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à s. (mL)
morue, crue
1 livres (453g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Haricots lima au beurre

110 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
beurre
1 c. à café (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
beurre
2 c. à café (9g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
3/4 tasse (101g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Jus de fruits

1 3/4 tasse(s) - 201 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 44g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
14 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
28 fl oz (mL)

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

Tilapia italien au four

14 oz - 571 kcal ● 83g protéine ● 16g lipides ● 19g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

mélange d'épices italien

5/8 c. à soupe (6g)

tilapia, cru

7/8 lb (392g)

tomates concassées en conserve

5/8 boîte (236g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

oignon, haché

5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien

1 1/6 c. à soupe (13g)

tilapia, cru

1 3/4 lb (784g)

tomates concassées en conserve

1 1/6 boîte (472g)

huile

1 1/6 c. à soupe (mL)

oignon, haché

1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Faites chauffer l'huile dans une poêle allant au four à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et faites cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Incorporez la moitié des tomates et la moitié des herbes italiennes. Assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre. Placez le tilapia sur le mélange, puis répartissez le reste des tomates et des herbes sur le poisson. Ajoutez une autre pincée de sel et de poivre.
3. Transférez la poêle au four et faites cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Surveillez pour éviter de trop cuire.

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.