

# Meal Plan - Menu régime pescétarien de jeûne intermittent à 2100 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

2109 kcal ● 179g protéine (34%) ● 103g lipides (44%) ● 90g glucides (17%) ● 26g fibres (5%)

### Déjeuner

1000 kcal, 66g de protéines, 74g glucides nets, 43g de lipides



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



**Yaourt faible en matières grasses**  
2 pot(s)- 362 kcal



**Graines de tournesol**  
180 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

945 kcal, 77g de protéines, 15g glucides nets, 59g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/6 tasse(s)- 153 kcal



**Salade de thon à l'avocat**  
545 kcal



**Fromage en ficelle**  
3 bâton(s)- 248 kcal

## Day 2

2149 kcal ● 139g protéine (26%) ● 82g lipides (34%) ● 177g glucides (33%) ● 37g fibres (7%)

### Déjeuner

1045 kcal, 49g de protéines, 121g glucides nets, 36g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
9 tender(s)- 514 kcal



**Banane**  
3 banane(s)- 350 kcal



**Graines de citrouille**  
183 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

940 kcal, 53g de protéines, 56g glucides nets, 45g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Frites au four**  
290 kcal



**Poivrons cuits**  
1/2 poivron(s)- 60 kcal

## Day 3

2149 kcal ● 139g protéine (26%) ● 82g lipides (34%) ● 177g glucides (33%) ● 37g fibres (7%)

### Déjeuner

1045 kcal, 49g de protéines, 121g glucides nets, 36g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
9 tender(s)- 514 kcal



**Banane**  
3 banane(s)- 350 kcal



**Graines de citrouille**  
183 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

940 kcal, 53g de protéines, 56g glucides nets, 45g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Frites au four**  
290 kcal



**Poivrons cuits**  
1/2 poivron(s)- 60 kcal

## Day 4

2083 kcal ● 144g protéine (28%) ● 98g lipides (42%) ● 128g glucides (25%) ● 29g fibres (5%)

### Déjeuner

940 kcal, 80g de protéines, 55g glucides nets, 40g de lipides



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



**Tilapia au grill**  
13 1/3 oz- 567 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

980 kcal, 28g de protéines, 71g glucides nets, 57g de lipides



**Pizza margherita sur pain plat**  
633 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
345 kcal

## Day 5

2067 kcal ● 133g protéine (26%) ● 57g lipides (25%) ● 198g glucides (38%) ● 57g fibres (11%)

### Déjeuner

935 kcal, 56g de protéines, 108g glucides nets, 24g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**  
2 sub(s)- 936 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

970 kcal, 41g de protéines, 88g glucides nets, 33g de lipides



**Sauté de pois chiches teriyaki**  
738 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
230 kcal

## Day 6

2067 kcal ● 133g protéine (26%) ● 57g lipides (25%) ● 198g glucides (38%) ● 57g fibres (11%)

### Déjeuner

935 kcal, 56g de protéines, 108g glucides nets, 24g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**

2 sub(s)- 936 kcal

### Dîner

970 kcal, 41g de protéines, 88g glucides nets, 33g de lipides



**Sauté de pois chiches teriyaki**

738 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**

230 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

2076 kcal ● 167g protéine (32%) ● 102g lipides (44%) ● 89g glucides (17%) ● 33g fibres (6%)

### Déjeuner

985 kcal, 47g de protéines, 42g glucides nets, 60g de lipides



**Cacahuètes rôties**

3/8 tasse(s)- 383 kcal



**Sandwich salade de thon à l'avocat**

1 sandwich(s)- 370 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**

230 kcal

### Dîner

930 kcal, 83g de protéines, 46g glucides nets, 42g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**

856 kcal



**Brocoli**

2 1/2 tasse(s)- 73 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

1 1/2 dose- 164 kcal

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
9 1/4 c. à s. (85g)
- ☐ tempeh  
1 livres (454g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 boîte(s) (896g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 1/2 avocat(s) (729g)
- ☐ jus de citron vert  
2 3/4 c. à café (mL)
- ☐ banane  
6 moyen (18 à 20 cm) (708g)
- ☐ jus de citron  
5/6 c. à soupe (mL)
- ☐ citron  
2 1/4 petit (131g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
5 g (5g)
- ☐ poivre noir  
2 g (2g)
- ☐ basilic frais  
6 feuilles (3g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 1/4 tasse (38g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
18 morceaux (459g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
4 petit pain(s) (340g)
- ☐ levure nutritionnelle  
4 c. à café (5g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
16 boulette(s) (480g)
- ☐ sauce teriyaki  
1/2 tasse (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
2 3/4 boîte (473g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ beurre  
3 c. à café (14g)
- ☐ mozzarella râpée  
1/2 tasse (43g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau  
2/3 gallon (2534mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 2/3 oz (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain naan  
1 morceau(x) (90g)
- ☐ pain  
2 tranche (64g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1 tasse (260g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
10 oz (284g)

- ☐ tilapia, cru  
5/6 lb (373g)

## **Légumes et produits à base de légumes**

- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (179g)
  - ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (98g)
  - ☐ poivron  
2 grand (328g)
  - ☐ ketchup  
4 1/2 c. à soupe (77g)
  - ☐ pommes de terre  
1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (554g)
  - ☐ patates douces  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
  - ☐ Ail  
6 gousse(s) (18g)
  - ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 1/4 botte (383g)
  - ☐ légumes mélangés surgelés  
2 paquet 285 g (568g)
  - ☐ poivron vert  
2 1/2 c. à s., haché (23g)
  - ☐ Brocoli surgelé  
2 1/2 tasse (228g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Donne 2 demi poivron(s) portions

#### 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)

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. Éviter 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.

### 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.

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



#### graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tenders de poulet croustillants

9 tender(s) - 514 kcal ● 36g protéine ● 20g lipides ● 46g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
9 morceaux (230g)  
**ketchup**  
2 1/4 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
18 morceaux (459g)  
**ketchup**  
4 1/2 c. à soupe (77g)

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

### Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**banane**  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

Pour les 2 repas :

**banane**  
6 moyen (18 à 20 cm) (708g)

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.



## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Purée de patates douces avec beurre

374 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



#### patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

#### beurre

3 c. à café (14g)

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.

### Tilapia au grill

13 1/3 oz - 567 kcal ● 75g protéine ● 29g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

#### jus de citron

5/6 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### tilapia, cru

5/6 lb (373g)

#### huile d'olive

5 c. à c. (mL)

#### sel

3/8 c. à café (3g)

1. Préchauffez le grill du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.



---

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
2 petit pain(s) (170g)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**sauce pour pâtes**  
1/2 tasse (130g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
8 boulette(s) (240g)

Pour les 2 repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
4 petit pain(s) (340g)  
**levure nutritionnelle**  
4 c. à café (5g)  
**sauce pour pâtes**  
1 tasse (260g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
16 boulette(s) (480g)

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.

---

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

---

### Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**  
6 2/3 c. à s. (61g)

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



Donne 1 sandwich(s) portions

**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)

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.

## Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**

2 2/3 c. à s. (24g)



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

### Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



**avocats**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/4 tasse (38g)  
**thon en conserve**  
1 1/4 boîte (215g)  
**tomates**  
5 c. à s., haché (56g)  
**oignon, haché finement**  
1/3 petit (22g)

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.

## Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 3 bâton(s) portions

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tempeh nature

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



Pour un seul repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1 livres (454g)  
**huile**  
8 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.

### Frites au four

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**pommes de terre**

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pommes de terre**

1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.)

(554g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

## Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**poivron, épépiné et coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**poivron, épépiné et coupé en lanières**

1 grand (164g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
  2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.
-



## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Pizza margherita sur pain plat

633 kcal ● 21g protéine ● 34g lipides ● 57g glucides ● 4g fibres



**pain naan**

1 morceau(x) (90g)

**mozzarella râpée**

1/2 tasse (43g)

**basilic frais**

6 feuilles (3g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**tomates, coupé en fines tranches**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

**Ail, coupé en petits dés**

3 gousse(s) (9g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four pendant environ 5 minutes.
4. Retirer du four et saupoudrer de fromage, puis disposer les tranches de tomate sur le fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller la cuisson pour éviter que le pain ne noircisse trop.
6. Pendant la cuisson, mélanger le vinaigre balsamique et le reste de l'huile jusqu'à homogénéité. Hacher le basilic.
7. Une fois le pain plat sorti du four, arroser du mélange vinaigre-huile selon votre goût, ajouter les feuilles de basilic et trancher.

### Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

3/4 botte (128g)

**avocats, haché**

3/4 avocat(s) (151g)

**citron, pressé**

3/4 petit (44g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sauté de pois chiches teriyaki

738 kcal ● 36g protéine ● 17g lipides ● 79g glucides ● 31g fibres



Pour un seul repas :

**légumes mélangés surgelés**

1 paquet 285 g (284g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

4 c. à s. (mL)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 boîte(s) (448g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**

2 paquet 285 g (568g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

1/2 tasse (mL)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

2 boîte(s) (896g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1 botte (170g)

**avocats, haché**

1 avocat(s) (201g)

**citron, pressé**

1 petit (58g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Seitan à l'ail et au poivre

856 kcal ● 77g protéine ● 42g lipides ● 41g glucides ● 3g fibres



#### huile d'olive

2 1/2 c. à s. (mL)

#### oignon

5 c. à s., haché (50g)

#### poivron vert

2 1/2 c. à s., haché (23g)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### eau

1 1/4 c. à soupe (19mL)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### seitan, façon poulet

10 oz (284g)

#### Ail, haché finement

3 gousse(s) (9g)

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.

### Brocoli

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

#### Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.



## 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.
-