

Meal Plan - Menu régime pescétarien jeûne intermittent de 2600 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

2625 kcal ● 196g protéine (30%) ● 119g lipides (41%) ● 157g glucides (24%) ● 37g fibres (6%)

Déjeuner

1255 kcal, 56g de protéines, 85g glucides nets, 67g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Noix

1/3 tasse(s)- 233 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

2 1/2 boîte(s)- 884 kcal

Dîner

1150 kcal, 92g de protéines, 70g glucides nets, 51g de lipides



Pois mange-tout au beurre

161 kcal



Tilapia pané poêlé

14 oz- 701 kcal



Frites au four

290 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2

2608 kcal ● 171g protéine (26%) ● 134g lipides (46%) ● 125g glucides (19%) ● 54g fibres (8%)

Déjeuner

1255 kcal, 56g de protéines, 85g glucides nets, 67g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Noix

1/3 tasse(s)- 233 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

2 1/2 boîte(s)- 884 kcal

Dîner

1135 kcal, 67g de protéines, 39g glucides nets, 66g de lipides



Crack slaw au tempeh

843 kcal



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 290 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 3

2572 kcal

165g protéine (26%)

136g lipides (48%)

132g glucides (20%)

40g fibres (6%)


Déjeuner

1220 kcal, 50g de protéines, 91g glucides nets, 69g de lipides



Crevettes scampi

871 kcal



Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal




Haricots verts au beurre

196 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides




Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

1135 kcal, 67g de protéines, 39g glucides nets, 66g de lipides



Crack slaw au tempeh

843 kcal



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 290 kcal

Day 4

2556 kcal

167g protéine (26%)

118g lipides (42%)

179g glucides (28%)

27g fibres (4%)


Déjeuner

1220 kcal, 50g de protéines, 91g glucides nets, 69g de lipides



Crevettes scampi

871 kcal



Petit pain

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal




Haricots verts au beurre

196 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides




Shake protéiné

2 dose- 218 kcal


Dîner

1120 kcal, 69g de protéines, 86g glucides nets, 48g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

9 oz- 635 kcal



Frites au four

483 kcal

Day 5

2562 kcal ● 191g protéine (30%) ● 129g lipides (45%) ● 122g glucides (19%) ● 37g fibres (6%)

Déjeuner

1155 kcal, 52g de protéines, 75g glucides nets, 60g de lipides



[Wrap à la salade de thon](#)

1 wrap(s)- 552 kcal



[Raisins](#)

232 kcal



[Amandes rôties](#)

3/8 tasse(s)- 370 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Dîner

1190 kcal, 90g de protéines, 45g glucides nets, 68g de lipides



[Lentilles](#)

260 kcal



[Tilapia avec gremolata aux amandes](#)

2 filet(s) de tilapia- 931 kcal

Day 6

2550 kcal ● 168g protéine (26%) ● 65g lipides (23%) ● 255g glucides (40%) ● 68g fibres (11%)

Déjeuner

1150 kcal, 54g de protéines, 121g glucides nets, 35g de lipides



[Sandwichs végétariens aux pois chiches](#)

3 sandwich(s)- 1028 kcal



[Salade simple mozzarella et tomate](#)

121 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Dîner

1185 kcal, 66g de protéines, 132g glucides nets, 30g de lipides



[Pad thaï aux crevettes et œuf](#)

600 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)

584 kcal

Day 7

2550 kcal ● 168g protéine (26%) ● 65g lipides (23%) ● 255g glucides (40%) ● 68g fibres (11%)

Déjeuner

1150 kcal, 54g de protéines, 121g glucides nets, 35g de lipides



[Sandwichs végétariens aux pois chiches](#)

3 sandwich(s)- 1028 kcal



[Salade simple mozzarella et tomate](#)

121 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Dîner

1185 kcal, 66g de protéines, 132g glucides nets, 30g de lipides



[Pad thaï aux crevettes et œuf](#)

600 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)

584 kcal

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
4 g (4g)
- ☐ sel
1/2 oz (12g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)
- ☐ paprika
1/2 c. à café (1g)
- ☐ aneth séché
2 c. à café (2g)
- ☐ basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
- ☐ vinaigre balsamique
2 1/2 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1 1/4 bâtonnet (137g)
- ☐ crème épaisse
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ parmesan
1 1/4 c. à soupe (6g)
- ☐ mozzarella fraîche
2 oz (57g)
- ☐ œufs
2 grand (100g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 tasse (144g)
- ☐ pommes de terre
2 grand (7,5–11 cm diam.) (738g)
- ☐ Ail
13 gousse(s) (39g)
- ☐ échalotes
2 1/2 c. à soupe, haché (25g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)
- ☐ céleri cru
1/6 botte (89g)
- ☐ persil frais
1 botte (23g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (198g)
- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (509g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
5 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2 3/4 oz (mL)
- ☐ mayonnaise
3 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
16 tasse(s) (3863mL)

Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ mélange pour coleslaw
8 tasse (720g)
- ☐ sauce Pad Thai pour sautés
4 c. à soupe (57g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
2/3 tasse, décortiqué (67g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
4 c. à soupe (48g)
- ☐ mélange de noix
2/3 tasse (89g)
- ☐ amandes
4 oz (114g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
5 boîte (~539 g) (2665g)
- ☐ sauce piquante
4 c. à café (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
2 1/2 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1 livres (454g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
1/2 tasse(s) (68g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
5 oz (143g)
- ☐ nouilles de riz
4 oz (114g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
2 lb (984g)
- ☐ crevettes crues
1 lb (511g)
- ☐ thon en conserve
5 oz (142g)

- ☐ lentilles crues
6 c. à s. (72g)
- ☐ pois chiches en conserve
4 1/2 boîte(s) (2016g)
- ☐ cacahuètes rôties
20 cacahuète(s) (20g)

Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- ☐ tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
- ☐ pain
12 tranche (384g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
4 tasse (368g)
 - ☐ jus de citron
3 c. à soupe (mL)
 - ☐ limes
2 fruit (5 cm diam.) (134g)
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Noix

1/3 tasse(s) - 233 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
2/3 tasse, décortiqué (67g)

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

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

2 1/2 boîte(s) - 884 kcal ● 31g protéine ● 43g lipides ● 75g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
2 1/2 boîte (~539 g) (1333g)

Pour les 2 repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
5 boîte (~539 g) (2665g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Crevettes scampi

871 kcal ● 41g protéine ● 52g lipides ● 57g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

beurre
2 1/2 c. à soupe (36g)
crème épaisse
3 3/4 c. à soupe (mL)
pâtes sèches non cuites
2 1/2 oz (71g)
eau
1/3 tasse(s) (75mL)
parmesan
5/8 c. à soupe (3g)
échalotes, haché
1 1/4 c. à soupe, haché (13g)
Ail, haché
2 1/2 gousse (8g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
1/3 lb (142g)

Pour les 2 repas :

beurre
5 c. à soupe (71g)
crème épaisse
7 1/2 c. à soupe (mL)
pâtes sèches non cuites
5 oz (143g)
eau
5/8 tasse(s) (150mL)
parmesan
1 1/4 c. à soupe (6g)
échalotes, haché
2 1/2 c. à soupe, haché (25g)
Ail, haché
5 gousse (15g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
5/8 lb (284g)

1. Nettoyer les crevettes et commencer la cuisson des pâtes selon les instructions du paquet.
2. Pendant que les pâtes cuisent, hacher l'échalote et l'ail.
3. Une fois les pâtes cuites, les transférer dans un bol séparé. Dans la casserole utilisée pour cuire les pâtes, ajouter le beurre et le faire fondre à feu moyen. Une fois fondu et chaud, ajouter les crevettes. Laisser cuire les crevettes 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se raffermissent et deviennent légèrement roses.
4. Ajouter l'ail et l'échalote dans la poêle pendant environ 30 secondes pour les attendrir. Travailler rapidement pour éviter de trop cuire les crevettes.
5. Mélanger la crème et réchauffer. Si vous le souhaitez, assaisonner de sel et de poivre. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
6. Ajouter les pâtes dans la casserole et chauffer juste assez pour enrober les pâtes de sauce et réchauffer les nouilles.
7. Transférer dans un plat de service et garnir de parmesan (optionnel).

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

Pour les 2 repas :

Petit pain
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(112g)

1. Dégustez.

Haricots verts au beurre

196 kcal ● 3g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

beurre
4 c. à café (18g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

beurre
8 c. à café (36g)
poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Wrap à la salade de thon

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g protéine ● 29g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

thon en conserve
5 oz (142g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
céleri cru, haché
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur la tortilla et roulez-la.

Raisins

232 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 37g glucides ● 14g fibres



raisins
4 tasse (368g)

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

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

amandes

6 2/3 c. à s., entière (60g)

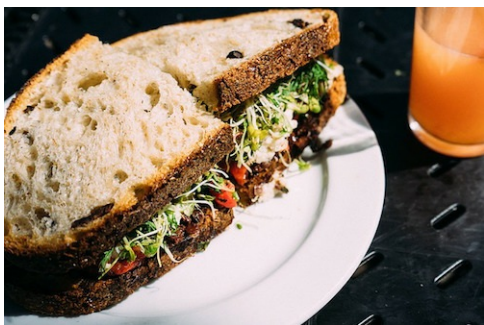
1. La recette n'a pas d'instructions.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwichs végétariens aux pois chiches

3 sandwich(s) - 1028 kcal ● 47g protéine ● 26g lipides ● 118g glucides ● 33g fibres



Pour un seul repas :

mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

pain

6 tranche (192g)

pois chiches en conserve

1 boîte(s) (448g)

céleri cru, haché

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

oignon, haché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Pour les 2 repas :

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

aneth séché

2 c. à café (2g)

sel

1 c. à café (6g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

pain

12 tranche (384g)

pois chiches en conserve

2 boîte(s) (896g)

céleri cru, haché

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

oignon, haché

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

1. Égouttez et rincez les pois chiches. Versez les pois chiches dans un bol moyen et écrasez-les à la fourchette. Incorporez le céleri, l'oignon, la mayonnaise (selon le goût), le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre. Le mélange peut être conservé au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2. Garnissez deux tranches de pain avec le mélange lorsque vous êtes prêt à servir. N'hésitez pas à ajouter des légumes en topping.

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique

1 c. à s. (mL)

basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

mozzarella fraîche, tranché

2 oz (57g)

tomates, tranché

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(137g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

beurre

3 c. à café (14g)

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

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

Tilapia pané poêlé

14 oz - 701 kcal ● 83g protéine ● 28g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Donne 14 oz portions

farine tout usage

1/4 tasse(s) (36g)

tilapia, cru

7/8 lb (392g)

sel

5/8 c. à café (3g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

beurre, fondu

1 1/6 c. à soupe (17g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

Frites au four

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



pommes de terre

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

huile

3/4 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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Crack slaw au tempeh

843 kcal ● 58g protéine ● 42g lipides ● 32g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw

4 tasse (360g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

2 c. à soupe (24g)

huile

4 c. à café (mL)

Ail, haché

2 gousse (6g)

tempeh, coupé en dés

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw

8 tasse (720g)

sauce piquante

4 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

4 c. à soupe (48g)

huile

8 c. à café (mL)

Ail, haché

4 gousse (12g)

tempeh, coupé en dés

1 livres (454g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 290 kcal ● 9g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix

1/3 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

2/3 tasse (89g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4

Tilapia en croûte d'amandes

9 oz - 635 kcal ● 61g protéine ● 30g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

amandes

6 c. à s., émincé (41g)

tilapia, cru

1/2 lb (252g)

farine tout usage

1/4 tasse(s) (31g)

sel

1 1/2 trait (1g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Frites au four

483 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



pommes de terre

1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (461g)

huile

1 1/4 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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



eau

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

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

6 c. à s. (72g)

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.

Tilapia avec gremolata aux amandes

2 filet(s) de tilapia - 931 kcal ● 73g protéine ● 67g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 2 filet(s) de tilapia portions

tilapia, cru

3/4 livres (340g)

amandes

2 c. à s., émincé (14g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

huile d'olive

4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

poudre d'oignon

1/2 c. à café (1g)

paprika

1/2 c. à café (1g)

persil frais

4 c. à s., haché (15g)

Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Dans un petit bol, préparer la gremolata en mélangeant environ les 3/4 de l'huile d'olive (en réservant le reste), le persil, le jus de citron, l'ail émincé et une pincée de sel et de poivre. Mettre de côté.
3. Sécher le tilapia et le badigeonner avec le reste de l'huile d'olive. Assaisonner le tilapia de poudre d'ail, poudre d'oignon et paprika. Rôtir sur une plaque jusqu'à ce que le poisson soit cuit, environ 12-15 minutes.
4. Pendant ce temps, dans une poêle sèche à feu moyen, toaster les amandes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 3 minutes. Réserver sur une planche et hacher. Ajouter à la gremolata et mélanger.
5. Dresser le poisson et napper de gremolata. Servir.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Pad thaï aux crevettes et œuf

600 kcal ● 36g protéine ● 18g lipides ● 70g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

œufs

1 grand (50g)

nouilles de riz

2 oz (57g)

sauce Pad Thai pour sautés

2 c. à soupe (28g)

limes

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

4 oz (113g)

cacahuètes rôties, écrasé

10 cacahuète(s) (10g)

Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

œufs

2 grand (100g)

nouilles de riz

4 oz (114g)

sauce Pad Thai pour sautés

4 c. à soupe (57g)

limes

2 fruit (5 cm diam.) (134g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/2 livres (227g)

cacahuètes rôties, écrasé

20 cacahuète(s) (20g)

Ail, coupé en dés

2 gousse (6g)

1. Faites cuire les nouilles de riz selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites sauter jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ une minute.
3. Ajoutez l'œuf et brouillez-le jusqu'à ce qu'il soit légèrement pris, environ 30 secondes.
4. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce que les crevettes et l'œuf soient presque cuits, environ 3 minutes.
5. Ajoutez les nouilles de riz et la sauce Pad Thai et faites cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.
6. Transférez dans une assiette de service et garnissez d'arachides concassées et de quartiers de lime (optionnel).

Salade de pois chiches facile

584 kcal ● 30g protéine ● 11g lipides ● 63g glucides ● 28g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1 1/4 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/4 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/4 boîte(s) (560g)
oignon, coupé en fines tranches
5/8 petit (44g)
tomates, coupé en deux
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
persil frais, haché
3 3/4 brins (4g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
2 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
2 1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
2 1/2 boîte(s) (1120g)
oignon, coupé en fines tranches
1 1/4 petit (88g)
tomates, coupé en deux
2 1/2 tasse de tomates cerises (373g)
persil frais, haché
7 1/2 brins (8g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
eau
14 tasse(s) (3353mL)

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