

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien en jeûne intermittent de 2700 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

2658 kcal ● 178g protéine (27%) ● 101g lipides (34%) ● 219g glucides (33%) ● 42g fibres (6%)

### Déjeuner

1235 kcal, 73g de protéines, 140g glucides nets, 35g de lipides



**Riz blanc**

1 tasse de riz cuit- 246 kcal



**Lait**

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



**Sandwich deli houmous & légumes**

2 sandwich(s)- 739 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

1205 kcal, 57g de protéines, 77g glucides nets, 64g de lipides



**Tempeh nature**

8 oz- 590 kcal



**Riz blanc au beurre**

324 kcal



**Haricots verts au beurre**

293 kcal

## Day 2

2662 kcal ● 221g protéine (33%) ● 109g lipides (37%) ● 156g glucides (23%) ● 44g fibres (7%)

### Déjeuner

1235 kcal, 116g de protéines, 77g glucides nets, 43g de lipides



**Lentilles**

463 kcal



**Cabillaud rôti simple**

16 oz- 593 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**

181 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

### Dîner

1205 kcal, 57g de protéines, 77g glucides nets, 64g de lipides



**Tempeh nature**

8 oz- 590 kcal



**Riz blanc au beurre**

324 kcal



**Haricots verts au beurre**

293 kcal

## Day 3

2650 kcal ● 236g protéine (36%) ● 90g lipides (31%) ● 181g glucides (27%) ● 42g fibres (6%)

### Déjeuner

1235 kcal, 116g de protéines, 77g glucides nets, 43g de lipides



**Lentilles**  
463 kcal



**Cabillaud rôti simple**  
16 oz- 593 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
181 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

1195 kcal, 72g de protéines, 102g glucides nets, 46g de lipides



**Riz blanc**  
1 1/2 tasse de riz cuit- 328 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
8 once(s) de tempeh- 868 kcal

## Day 4

2666 kcal ● 192g protéine (29%) ● 84g lipides (28%) ● 243g glucides (37%) ● 43g fibres (6%)

### Déjeuner

1255 kcal, 71g de protéines, 140g glucides nets, 37g de lipides



**Saumon & légumes en une seule casserole**  
6 oz de saumon- 561 kcal



**Jus de fruits**  
2 1/2 tasse(s)- 287 kcal



**Lentilles**  
405 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Dîner

1195 kcal, 72g de protéines, 102g glucides nets, 46g de lipides



**Riz blanc**  
1 1/2 tasse de riz cuit- 328 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**  
8 once(s) de tempeh- 868 kcal

## Day 5

2667 kcal ● 180g protéine (27%) ● 113g lipides (38%) ● 198g glucides (30%) ● 34g fibres (5%)

### Déjeuner

1260 kcal, 105g de protéines, 94g glucides nets, 45g de lipides



**Seitan à l'ail et au poivre**  
913 kcal



**Lentilles**  
347 kcal

### Dîner

1190 kcal, 26g de protéines, 102g glucides nets, 67g de lipides



**Pizza sur pain plat au brocoli**  
626 kcal



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



**Salade tomate et avocat**  
391 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

2723 kcal ● 189g protéine (28%) ● 99g lipides (33%) ● 218g glucides (32%) ● 51g fibres (8%)

### Déjeuner

1195 kcal, 101g de protéines, 19g glucides nets, 65g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
212 kcal



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

### Dîner

1310 kcal, 40g de protéines, 197g glucides nets, 33g de lipides



**Burger végétarien**  
3 burger- 825 kcal



**Riz blanc au beurre**  
486 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

2723 kcal ● 189g protéine (28%) ● 99g lipides (33%) ● 218g glucides (32%) ● 51g fibres (8%)

### Déjeuner

1195 kcal, 101g de protéines, 19g glucides nets, 65g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
212 kcal



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

### Dîner

1310 kcal, 40g de protéines, 197g glucides nets, 33g de lipides



**Burger végétarien**  
3 burger- 825 kcal



**Riz blanc au beurre**  
486 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
2 livres (907g)
- ☐ houmous  
6 c. à soupe (90g)
- ☐ lentilles crues  
2 1/2 tasse (464g)
- ☐ beurre de cacahuète  
1/2 tasse (129g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
4 c. à café (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
5 oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
5 g (5g)
- ☐ sel  
2/3 oz (24g)
- ☐ aneth séché  
3/4 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'ail  
3/8 c. à café (1g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
1 bâtonnet (125g)
- ☐ lait entier  
1 2/3 tasse(s) (401mL)
- ☐ fromage  
4 c. à s., râpé (28g)

## Boissons

- ☐ eau  
30 tasse (7181mL)
- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Céréales et pâtes

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
4 tranche(s) (128g)
- ☐ pain naan  
1 morceau(x) (90g)
- ☐ pains à hamburger  
6 petit pain(s) (306g)

## Autre

- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
12 tranches (125g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à soupe (8g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (305g)
- ☐ galette de burger végétale  
6 galette (426g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue  
2 livres (907g)
- ☐ saumon  
6 oz (170g)
- ☐ thon en conserve  
4 1/2 boîte (774g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit  
32 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron vert  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
3 avocat(s) (620g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pizza  
4 c. à s. (63g)

☐ **riz blanc à grain long**  
3 tasse (563g)

☐ **seitan**  
2/3 livres (302g)

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

☐ **Haricots verts surgelés**  
7 1/3 tasse (887g)

☐ **concombre**  
1/2 tasse, tranches (52g)

☐ **tomates concassées en conserve**  
3/4 tasse (182g)

☐ **oignon**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (210g)

☐ **poivron**  
3/4 moyen (89g)

☐ **poivron vert**  
2 3/4 c. à s., haché (25g)

☐ **Ail**  
10 1/3 gousse(s) (31g)

☐ **brocoli**  
1/2 tasse, haché (46g)

☐ **tomates**  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (305g)

☐ **ketchup**  
6 c. à soupe (102g)

☐ **blettes**  
1 1/3 lb (605g)

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 246 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 55g glucides ● 1g fibres

Donne 1 tasse de riz cuit portions



**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**riz blanc à grain long**

6 c. à s. (69g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

### Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 2/3 tasse(s) portions



**lait entier**

1 2/3 tasse(s) (400mL)

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

### Sandwich deli houmous & légumes

2 sandwich(s) - 739 kcal ● 55g protéine ● 22g lipides ● 66g glucides ● 16g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**Tranches de charcuterie d'origine végétale**  
12 tranches (125g)  
**houmous**  
6 c. à soupe (90g)  
**concombre**  
1/2 tasse, tranches (52g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Lentilles

463 kcal ● 31g protéine ● 1g lipides ● 67g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2 2/3 tasse(s) (639mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
5 1/3 tasse(s) (1277mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 1/3 tasse (256g)

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.

### Cabillaud rôti simple

16 oz - 593 kcal ● 81g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 c. à s. (mL)  
**morue, crue**  
2 livres (907g)

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 rôti 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 verts arrosés d'huile d'olive

181 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
1 2/3 tasse (202g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
3 1/3 tasse (403g)  
**huile d'olive**  
5 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Saumon & légumes en une seule casserole

6 oz de saumon - 561 kcal ● 39g protéine ● 34g lipides ● 17g glucides ● 6g fibres



Donne 6 oz de saumon portions

**saumon**  
6 oz (170g)  
**tomates concassées en conserve**  
3/4 tasse (182g)  
**aneth séché**  
3/4 c. à café (1g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/6 tasse(s) (45mL)  
**cumin moulu**  
3/4 c. à café (2g)  
**oignon, tranché**  
3/4 petit (53g)  
**poivron, coupé en lanières**  
3/4 moyen (89g)

1. Chauffez l'huile, le poivron et l'oignon dans une poêle à feu moyen. Faites revenir environ 6-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez l'eau, le cumin et du sel/poivre selon votre goût. Laissez mijoter 5 minutes.
3. Déposez le saumon sur les légumes. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire encore 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
4. Parsemez d'aneth et servez.

## Jus de fruits

2 1/2 tasse(s) - 287 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 63g glucides ● 1g fibres





Donne 2 1/2 tasse(s) portions

**jus de fruit**  
20 fl oz (mL)

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

## Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



**eau**  
2 1/3 tasse(s) (559mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
9 1/3 c. à s. (112g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Seitan à l'ail et au poivre

913 kcal ● 82g protéine ● 44g lipides ● 44g glucides ● 3g fibres



#### huile d'olive

2 2/3 c. à s. (mL)

#### oignon

1/3 tasse, haché (53g)

#### poivron vert

2 2/3 c. à s., haché (25g)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### seitan, façon poulet

2/3 livres (302g)

#### Ail, haché finement

3 1/3 gousse(s) (10g)

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

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.

## Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chou cavalier (collard) à l'ail

212 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
2/3 lb (302g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
1 1/3 lb (605g)  
**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
4 gousse(s) (12g)

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.

### Salade de thon à l'avocat

982 kcal ● 91g protéine ● 54g lipides ● 13g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (226g)  
**jus de citron vert**  
2 1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
2 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**thon en conserve**  
2 1/4 boîte (387g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (101g)  
**oignon, haché finement**  
1/2 petit (39g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
2 1/4 avocat(s) (452g)  
**jus de citron vert**  
4 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
4 1/2 trait (2g)  
**poivre noir**  
4 1/2 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**thon en conserve**  
4 1/2 boîte (774g)  
**tomates**  
1 tasse, haché (203g)  
**oignon, haché finement**  
1 petit (79g)

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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Riz blanc au beurre

324 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**beurre**  
2 c. à soupe (28g)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**riz blanc à grain long**  
2/3 tasse (123g)

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.

### Haricots verts au beurre

293 kcal ● 5g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**  
6 c. à café (27g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
2 tasse (242g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
12 c. à café (54g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
4 tasse (484g)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Riz blanc

1 1/2 tasse de riz cuit - 328 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 73g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**riz blanc à grain long**  
1 tasse (185g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

### Tempeh au beurre de cacahuète

8 once(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protéine ● 45g lipides ● 29g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**beurre de cacahuète**  
4 c. à s. (65g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1 livres (454g)  
**beurre de cacahuète**  
1/2 tasse (129g)  
**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
4 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à soupe (8g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
  2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
  3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
  4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
  5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
  6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.
-



## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Pizza sur pain plat au brocoli

626 kcal ● 18g protéine ● 36g lipides ● 53g glucides ● 5g fibres



**brocoli**  
1/2 tasse, haché (46g)  
**sauce pour pizza**  
4 c. à s. (63g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)  
**fromage**  
4 c. à s., râpé (28g)  
**Ail, coupé en petits dés**  
3 gousse(s) (9g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

### Jus de fruits

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



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**jus de fruit**  
12 fl oz (mL)

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

### Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres





**oignon**  
5 c. à c., haché (25g)  
**jus de citron vert**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
5/6 avocat(s) (168g)  
**tomates, coupé en dés**  
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(103g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Burger végétarien

3 burger - 825 kcal ● 33g protéine ● 15g lipides ● 124g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**pains à hamburger**  
3 petit pain(s) (153g)  
**ketchup**  
3 c. à soupe (51g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 oz (85g)  
**galette de burger végétale**  
3 galette (213g)

Pour les 2 repas :

**pains à hamburger**  
6 petit pain(s) (306g)  
**ketchup**  
6 c. à soupe (102g)  
**mélange de jeunes pousses**  
6 oz (170g)  
**galette de burger végétale**  
6 galette (426g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

### 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.

---

## 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.
-