

Meal Plan - Menu régime pescétarien jeûne intermittent de 3 000 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

2981 kcal ● 210g protéine (28%) ● 98g lipides (30%) ● 236g glucides (32%) ● 79g fibres (11%)

Déjeuner

1410 kcal, 67g de protéines, 159g glucides nets, 35g de lipides



[Cassoulet aux haricots blancs](#)

1155 kcal



[Salade edamame et betterave](#)

257 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Dîner

1350 kcal, 95g de protéines, 75g glucides nets, 62g de lipides



[Myrtilles](#)

1 tasse(s)- 95 kcal



[Salade de seitan](#)

1257 kcal

Day 2

3005 kcal ● 194g protéine (26%) ● 102g lipides (30%) ● 282g glucides (38%) ● 46g fibres (6%)

Déjeuner

1405 kcal, 66g de protéines, 132g glucides nets, 62g de lipides



[Tofu à l'orange et sésame](#)

21 oz de tofu- 1132 kcal



[Haricots lima au beurre](#)

276 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 dose- 218 kcal

Dîner

1380 kcal, 79g de protéines, 149g glucides nets, 39g de lipides



[Orange](#)

2 orange(s)- 170 kcal



[Salade de pois chiches facile](#)

467 kcal



[Tenders de poulet croustillants](#)

13 tender(s)- 743 kcal

Day 3

2991 kcal ● 194g protéine (26%) ● 122g lipides (37%) ● 242g glucides (32%) ● 36g fibres (5%)

Déjeuner

1395 kcal, 66g de protéines, 91g glucides nets, 83g de lipides



Crevettes scampi
1393 kcal

Dîner

1380 kcal, 79g de protéines, 149g glucides nets, 39g de lipides



Orange
2 orange(s)- 170 kcal



Salade de pois chiches facile
467 kcal



Tenders de poulet croustillants
13 tender(s)- 743 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

2971 kcal ● 235g protéine (32%) ● 114g lipides (35%) ● 206g glucides (28%) ● 46g fibres (6%)

Déjeuner

1380 kcal, 98g de protéines, 104g glucides nets, 50g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat
3 1/2 sandwich(s)- 1295 kcal

Dîner

1375 kcal, 89g de protéines, 100g glucides nets, 63g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
913 kcal



Wedges de patate douce
347 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

3034 kcal ● 205g protéine (27%) ● 126g lipides (37%) ● 225g glucides (30%) ● 46g fibres (6%)

Déjeuner

1440 kcal, 68g de protéines, 123g glucides nets, 62g de lipides



Riz brun au beurre

583 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

269 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

1375 kcal, 89g de protéines, 100g glucides nets, 63g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

913 kcal



Wedges de patate douce

347 kcal

Day 6

3034 kcal ● 196g protéine (26%) ● 109g lipides (32%) ● 252g glucides (33%) ● 66g fibres (9%)

Déjeuner

1440 kcal, 68g de protéines, 123g glucides nets, 62g de lipides



Riz brun au beurre

583 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

269 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

1375 kcal, 80g de protéines, 127g glucides nets, 45g de lipides



Salade grecque simple au concombre

281 kcal



Goulash haricots & tofu

1093 kcal

Day 7 3005 kcal ● 217g protéine (29%) ● 108g lipides (32%) ● 225g glucides (30%) ● 65g fibres (9%)

Déjeuner

1415 kcal, 89g de protéines, 96g glucides nets, 62g de lipides



Salade de tomates et concombre
71 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
10 once(s) de tempeh- 1085 kcal



Riz brun
1 tasse de riz brun cuit- 258 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Dîner

1375 kcal, 80g de protéines, 127g glucides nets, 45g de lipides



Salade grecque simple au concombre
281 kcal



Goulash haricots & tofu
1093 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
17 3/4 tasse (4262mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ myrtilles
1 tasse (148g)
- ☐ avocats
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ orange
5 2/3 orange (875g)
- ☐ jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron
2 1/4 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

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

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
1/3 oz (9g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
- ☐ tenders chik'n sans viande
26 morceaux (663g)
- ☐ sauce sriracha
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ huile de sésame
1 1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
7 tasse(s) (210g)
- ☐ tomates
6 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (828g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
2 livres (903g)
- ☐ fécule de maïs
4 1/2 c. à soupe (36g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
4 oz (114g)
- ☐ riz brun
1 1/2 tasse (293g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
4 boîte(s) (1756g)
- ☐ pois chiches en conserve
2 boîte(s) (896g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 1/2 oz (mL)
- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1091g)
- ☐ tempeh
26 oz (737g)
- ☐ beurre de cacahuète
5 c. à s. (81g)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique
2 c. à soupe (mL)
- ☐ sel
2/3 oz (23g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (7g)
- ☐ aneth séché
2 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
2 c. à café (mL)
- ☐ paprika
7 1/2 c. à café (17g)
- ☐ Thym frais
1 1/4 c. à café (1g)

Confiseries

☐ céleri cru
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(60g)

☐ carottes
3 grand (216g)

☐ oignon
6 moyen (6,5 cm diam.) (647g)

☐ Ail
19 gousse(s) (58g)

☐ edamame surgelé, décortiqué
3/4 tasse (89g)

☐ Betteraves précuites (en conserve ou
réfrigérées)
3 betterave(s) (150g)

☐ persil frais
6 brins (6g)

☐ ketchup
6 1/2 c. à soupe (111g)

☐ haricots lima, surgelés
2 paquet (284 g) (533g)

☐ échalotes
2 c. à soupe, haché (20g)

☐ poivron vert
1/3 tasse, haché (50g)

☐ patates douces
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

☐ oignon rouge
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)

☐ concombre
2 1/4 concombre (21 cm) (677g)

☐ sucre
3 c. à soupe (39g)

Produits à base de noix et de graines

☐ graines de sésame
3 c. à café (9g)

Produits laitiers et œufs

☐ beurre
1 bâtonnet (118g)

☐ crème épaisse
6 c. à soupe (mL)

☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)

☐ yaourt grec écrémé nature
1 tasse (280g)

Produits de poissons et fruits de mer

☐ crevettes crues
1/2 lb (227g)

☐ thon en conserve
1 3/4 boîte (301g)

Produits de boulangerie

☐ pain
7 tranche (224g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Cassoulet aux haricots blancs

1155 kcal ● 53g protéine ● 24g lipides ● 140g glucides ● 42g fibres



bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

carottes, épluché et tranché

3 grand (216g)

oignon, coupé en dés

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/2 boîte(s) (659g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

3/4 tasse (89g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

3 betterave(s) (150g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Tofu à l'orange et sésame

21 oz de tofu - 1132 kcal ● 55g protéine ● 52g lipides ● 106g glucides ● 5g fibres



Donne 21 oz de tofu portions

sauce soja (tamari)

3 c. à soupe (mL)

sucre

3 c. à soupe (39g)

sauce sriracha

1 1/2 c. à soupe (23g)

fécule de maïs

4 1/2 c. à soupe (36g)

graines de sésame

3 c. à café (9g)

huile de sésame

1 1/2 c. à soupe (mL)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

orange, pressé

3/4 fruit (7,3 cm diam.) (105g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

Haricots lima au beurre

276 kcal ● 12g protéine ● 10g lipides ● 26g glucides ● 10g fibres



sel

1/3 c. à café (2g)

haricots lima, surgelés

5/8 paquet (284 g) (178g)

beurre

2 1/2 c. à café (11g)

poivre noir

1/6 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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3

Crevettes scampi

1393 kcal ● 66g protéine ● 83g lipides ● 91g glucides ● 5g fibres



beurre

4 c. à soupe (57g)

crème épaisse

6 c. à soupe (mL)

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

parmesan

1 c. à soupe (5g)

échalotes, haché

2 c. à soupe, haché (20g)

Ail, haché

4 gousse (12g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/2 lb (227g)

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).

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Donne 1 orange(s) portions

orange

1 orange (154g)

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

Sandwich salade de thon à l'avocat

3 1/2 sandwich(s) - 1295 kcal ● 97g protéine ● 50g lipides ● 89g glucides ● 26g fibres



Donne 3 1/2 sandwich(s) portions

poivre noir

1 3/4 trait (0g)

sel

1 3/4 trait (1g)

jus de citron vert

1 3/4 c. à café (mL)

avocats

7/8 avocat(s) (176g)

pain

7 tranche (224g)

thon en conserve, égoutté

1 3/4 boîte (301g)

oignon, haché finement

1/2 petit (31g)

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.

Déjeuner 5

Consommer les jour 5 et jour 6

Riz brun au beurre

583 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 81g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

beurre
1 3/4 c. à soupe (25g)
riz brun
9 1/3 c. à s. (111g)
sel
3/8 c. à café (3g)
eau
1 1/6 tasse(s) (279mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

beurre
3 1/2 c. à soupe (50g)
riz brun
56 c. à c. (222g)
sel
7/8 c. à café (5g)
eau
2 1/3 tasse(s) (559mL)
poivre noir
7/8 c. à café, moulu (2g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

269 kcal ● 12g protéine ● 9g lipides ● 26g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/3 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
5/8 paquet (284 g) (178g)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
sel
5/8 c. à café (4g)
haricots lima, surgelés
1 1/4 paquet (284 g) (355g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

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.

Déjeuner 6 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

concombre, tranché finement

1/4 concombre (21 cm) (75g)

tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Tempeh au beurre de cacahuète

10 once(s) de tempeh - 1085 kcal ● 82g protéine ● 57g lipides ● 37g glucides ● 25g fibres



Donne 10 once(s) de tempeh portions

tempeh

10 oz (284g)

beurre de cacahuète

5 c. à s. (81g)

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

2 1/2 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

1 1/4 c. à soupe (5g)

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.

Riz brun

1 tasse de riz brun cuit - 258 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 52g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tasse de riz brun cuit portions

sel

1/4 c. à café (2g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

riz brun

6 c. à s. (71g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Salade de seitan

1257 kcal ● 94g protéine ● 62g lipides ● 57g glucides ● 23g fibres



huile
3 1/2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
3 1/2 c. à café (4g)
vinaigrette
3 1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
7 tasse(s) (210g)
seitan, émietté ou tranché
2/3 livres (298g)
tomates, coupé en deux
21 tomates cerises (357g)
avocats, haché
7/8 avocat(s) (176g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

orange
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange
4 orange (616g)

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

Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
persil frais, haché
3 brins (3g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
2 boîte(s) (896g)
oignon, coupé en fines tranches
1 petit (70g)
tomates, coupé en deux
2 tasse de tomates cerises (298g)
persil frais, haché
6 brins (6g)

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

Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

13 morceaux (332g)

ketchup

3 1/4 c. à soupe (55g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

26 morceaux (663g)

ketchup

6 1/2 c. à soupe (111g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Seitan à l'ail et au poivre

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1/3 tasse (mL)
oignon
2/3 tasse, haché (107g)
poivron vert
1/3 tasse, haché (50g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
eau
2 2/3 c. à soupe (40mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
seitan, façon poulet
1 1/3 livres (605g)
Ail, haché finement
6 2/3 gousse(s) (20g)

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.

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à soupe (mL)
sel
1 1/3 c. à café (8g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
patates douces, coupé en quartiers
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
 2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
 3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

vinaigre de vin rouge

1 c. à café (mL)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

concombre, coupé en demi-lunes

1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

1 tasse (280g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

aneth séché

2 c. à café (2g)

vinaigre de vin rouge

2 c. à café (mL)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

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

concombre, coupé en demi-lunes

2 concombre (21 cm) (602g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Goulash haricots & tofu

1093 kcal ● 62g protéine ● 31g lipides ● 109g glucides ● 32g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
paprika
3 3/4 c. à café (9g)
Thym frais
5/8 c. à café (1g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 1/4 boîte(s) (549g)
oignon, coupé en dés
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)
Ail, haché
1 1/4 gousse (4g)
tofu ferme, égoutté et coupé en dés
1/2 livres (248g)

Pour les 2 repas :

huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
paprika
7 1/2 c. à café (17g)
Thym frais
1 1/4 c. à café (1g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
2 1/2 boîte(s) (1098g)
oignon, coupé en dés
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (275g)
Ail, haché
2 1/2 gousse (8g)
tofu ferme, égoutté et coupé en dés
17 1/2 oz (496g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. 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.