

# Meal Plan - Menu régime pescétarien en jeûne intermittent de 3300 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

3314 kcal ● 245g protéine (30%) ● 148g lipides (40%) ● 204g glucides (25%) ● 45g fibres (5%)

### Déjeuner

1565 kcal, 90g de protéines, 178g glucides nets, 50g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)  
68 kcal



[Pad thai aux crevettes et œuf](#)  
1499 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

1475 kcal, 95g de protéines, 24g glucides nets, 96g de lipides



[Saumon à l'ail et au fromage](#)  
917 kcal



[Chou cavalier \(collard\) à l'ail](#)  
558 kcal

## Day 2

3260 kcal ● 211g protéine (26%) ● 142g lipides (39%) ● 213g glucides (26%) ● 70g fibres (9%)

### Déjeuner

1515 kcal, 56g de protéines, 187g glucides nets, 45g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses](#)  
271 kcal



[Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée](#)  
1241 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

1475 kcal, 95g de protéines, 24g glucides nets, 96g de lipides



[Saumon à l'ail et au fromage](#)  
917 kcal



[Chou cavalier \(collard\) à l'ail](#)  
558 kcal

## Day 3

3328 kcal ● 213g protéine (26%) ● 144g lipides (39%) ● 251g glucides (30%) ● 43g fibres (5%)

### Déjeuner

1510 kcal, 73g de protéines, 113g glucides nets, 76g de lipides



**Crevettes scampi**  
1161 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
350 kcal

### Dîner

1545 kcal, 80g de protéines, 135g glucides nets, 67g de lipides



**Tofu 'chik'n' citron-gingembre**  
17 1/2 oz de tofu- 933 kcal



**Lentilles**  
463 kcal



**Tomates rôties**  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

3341 kcal ● 232g protéine (28%) ● 138g lipides (37%) ● 241g glucides (29%) ● 51g fibres (6%)

### Déjeuner

1525 kcal, 92g de protéines, 104g glucides nets, 70g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
5/8 tasse(s)- 537 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
4 boîte(s)- 988 kcal

### Dîner

1545 kcal, 80g de protéines, 135g glucides nets, 67g de lipides



**Tofu 'chik'n' citron-gingembre**  
17 1/2 oz de tofu- 933 kcal



**Lentilles**  
463 kcal



**Tomates rôties**  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 5

3344 kcal ● 263g protéine (32%) ● 88g lipides (24%) ● 291g glucides (35%) ● 83g fibres (10%)

### Déjeuner

1555 kcal, 78g de protéines, 151g glucides nets, 56g de lipides



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



**Sub aux boulettes véganes**  
2 1/2 sub(s)- 1170 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

1520 kcal, 125g de protéines, 138g glucides nets, 31g de lipides



**Bol southwest crevettes et haricots noirs**  
1291 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
227 kcal

## Day 6

3284 kcal ● 222g protéine (27%) ● 145g lipides (40%) ● 226g glucides (28%) ● 48g fibres (6%)

### Déjeuner

1480 kcal, 93g de protéines, 120g glucides nets, 61g de lipides



**Wedges de patate douce**  
608 kcal



**Saucisse végétalienne**  
3 saucisse(s)- 804 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

1530 kcal, 68g de protéines, 103g glucides nets, 83g de lipides



**Tofu citron-poivre**  
21 oz- 756 kcal



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



**Riz brun au beurre**  
417 kcal

## Day 7

3284 kcal ● 222g protéine (27%) ● 145g lipides (40%) ● 226g glucides (28%) ● 48g fibres (6%)

### Déjeuner

1480 kcal, 93g de protéines, 120g glucides nets, 61g de lipides



Wedges de patate douce  
608 kcal



Saucisse végétalienne  
3 saucisse(s)- 804 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
68 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

### Dîner

1530 kcal, 68g de protéines, 103g glucides nets, 83g de lipides



Tofu citron-poivre  
21 oz- 756 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail  
358 kcal



Riz brun au beurre  
417 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ parmesan  
3 oz (87g)
- ☐ œufs  
2 1/2 grand (125g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
5 1/2 c. à soupe (96g)
- ☐ beurre  
6 c. à soupe (83g)
- ☐ crème épaisse  
5 c. à soupe (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ crevettes crues  
2 lb (870g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ limes  
2 1/2 fruit (5 cm diam.) (168g)
- ☐ avocats  
5/6 avocat(s) (168g)
- ☐ citron  
4 petit (222g)
- ☐ jus de citron vert  
1 1/6 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette  
15 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ basilic frais  
5 feuilles (3g)
- ☐ sel  
4 3/4 c. à café (28g)
- ☐ vinaigre balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre de chili  
1 1/6 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir  
1 3/4 c. à café, moulu (4g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau  
25 tasse(s) (5968mL)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
15 tasse (450g)
- ☐ sauce Pad Thai pour sautés  
5 c. à soupe (71g)
- ☐ sauce sriracha  
2 3/4 c. à café (14g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
2 1/2 petit pain(s) (213g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 1/2 c. à café (3g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
10 boulette(s) (300g)
- ☐ saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)

## Céréales et pâtes

- ☐ nouilles de riz  
5 oz (143g)
- ☐ riz blanc à grain long  
2/3 tasse (127g)
- ☐ fécule de maïs  
13 1/2 c. à soupe (108g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
3 1/3 oz (95g)
- ☐ riz brun  
1 1/4 tasse (232g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
4 oz (110g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 boîte(s) (952g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
5 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu ferme  
5 livres (2183g)
- ☐ lentilles crues  
1 1/3 tasse (256g)
- ☐ haricots noirs  
1 1/6 boîte(s) (512g)

- ☐ poivre citronné  
1 1/2 c. à café (3g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
30 1/2 gousse(s) (92g)
- ☐ blettes  
5 3/4 lb (2608g)
- ☐ oignon  
1 3/4 petit (123g)
- ☐ persil frais  
1 botte (23g)
- ☐ gingembre frais  
7 1/2 pouce (2,5 cm) cube (38g)
- ☐ tomates  
6 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (772g)
- ☐ échalotes  
1 2/3 c. à soupe, haché (17g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
5/6 botte (142g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
9 1/4 c. à s. (79g)
- ☐ patates douces  
4 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (980g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame  
2 1/2 c. à soupe (23g)

## Confiseries

- ☐ agave  
5 c. à café (35g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)
- ☐ sauce pour pâtes  
10 c. à s. (163g)



## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Pad thaï aux crevettes et œuf

1499 kcal ● 89g protéine ● 46g lipides ● 174g glucides ● 9g fibres



#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### œufs

2 1/2 grand (125g)

#### nouilles de riz

5 oz (143g)

#### sauce Pad Thai pour sautés

5 c. à soupe (71g)

#### limes

2 1/2 fruit (5 cm diam.) (168g)

#### crevettes crues, décortiqué et déveiné

10 oz (284g)

#### cacahuètes rôties, écrasé

25 cacahuète(s) (25g)

#### Ail, coupé en dés

2 1/2 gousse (8g)

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).



## Déjeuner 2

Consommer les jour 2

### Salade simple de jeunes pousses

271 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



#### mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

#### vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

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

### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

1241 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 170g glucides ● 31g fibres



#### huile

2 3/4 c. à café (mL)

#### riz blanc à grain long

2/3 tasse (127g)

#### yaourt grec écrémé nature

5 1/2 c. à soupe (96g)

#### sauce sriracha

2 3/4 c. à café (14g)

#### oignon, coupé en dés

1 1/2 petit (96g)

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

1 1/2 boîte(s) (616g)

#### persil frais, haché

1/3 tasse, haché (21g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.



## Déjeuner 3

Consommer les jour 3

### Crevettes scampi

1161 kcal ● 55g protéine ● 69g lipides ● 76g glucides ● 4g fibres



#### beurre

3 1/3 c. à soupe (47g)

#### crème épaisse

5 c. à soupe (mL)

#### pâtes sèches non cuites

1/4 livres (95g)

#### eau

3/8 tasse(s) (100mL)

#### parmesan

5/6 c. à soupe (4g)

#### échalotes, haché

1 2/3 c. à soupe, haché (17g)

#### Ail, haché

3 1/3 gousse (10g)

#### crevettes crues, décortiqué et déveiné

3/8 lb (189g)

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).

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



**vinaigre balsamique**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/8 petit (26g)  
**tomates, coupé en deux**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**persil frais, haché**  
2 1/4 brins (2g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Cacahuètes rôties

5/8 tasse(s) - 537 kcal ● 21g protéine ● 43g lipides ● 11g glucides ● 7g fibres

Donne 5/8 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**  
9 1/3 c. à s. (85g)

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



### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s) - 988 kcal ● 72g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 21g fibres

Donne 4 boîte(s) portions

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.



## Déjeuner 5

Consommer les jour 5

### Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



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

5/6 botte (142g)

**avocats, haché**

5/6 avocat(s) (168g)

**citron, pressé**

5/6 petit (48g)

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.

### Sub aux boulettes véganes

2 1/2 sub(s) - 1170 kcal ● 70g protéine ● 30g lipides ● 135g glucides ● 20g fibres



Donne 2 1/2 sub(s) portions

**petit(s) pain(s) sub**

2 1/2 petit pain(s) (213g)

**levure nutritionnelle**

2 1/2 c. à café (3g)

**sauce pour pâtes**

10 c. à s. (163g)

**boulettes végétaliennes surgelées**

10 boulette(s) (300g)

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 6

Consommer les jour 6 et jour 7

### Wedges de patate douce

608 kcal ● 8g protéine ● 20g lipides ● 84g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1 1/6 c. à café (7g)

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**patates douces, coupé en quartiers**

2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

2 1/3 c. à café (14g)

**poivre noir**

1 1/6 c. à café, moulu (3g)

**patates douces, coupé en quartiers**

4 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (980g)

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.

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**saucisse végétalienne**

3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**

6 saucisse (600g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Saumon à l'ail et au fromage

917 kcal ● 70g protéine ● 67g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**parmesan**

6 1/2 c. à s. (41g)

**saumon**

10 oz (284g)

**jus de citron**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**basilic frais, haché**

2 1/2 feuilles (1g)

**Ail, haché**

1 1/4 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**

13 c. à s. (83g)

**saumon**

1 1/4 livres (567g)

**jus de citron**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**basilic frais, haché**

5 feuilles (3g)

**Ail, haché**

2 1/2 gousse(s) (8g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et vaporisez un peu d'huile. Placez les filets de saumon, peau vers le bas, sur la plaque. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez le fromage, l'ail, le citron, le basilic, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
4. Étalez le mélange de fromage uniformément sur chaque filet.
5. Enfournez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

558 kcal ● 25g protéine ● 29g lipides ● 16g glucides ● 32g fibres





Pour un seul repas :

**blettes**

1 3/4 lb (794g)

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**Ail, haché**

5 1/4 gousse(s) (16g)

Pour les 2 repas :

**blettes**

3 1/2 lb (1588g)

**huile**

3 1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

7/8 c. à café (5g)

**Ail, haché**

10 1/2 gousse(s) (32g)

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.

---

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Tofu 'chik'n' citron-gingembre

17 1/2 oz de tofu - 933 kcal ● 46g protéine ● 54g lipides ● 62g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**fécule de maïs**  
3 3/4 c. à soupe (30g)  
**jus de citron**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
1 1/4 c. à soupe (11g)  
**agave**  
2 1/2 c. à café (17g)  
**sauce soja (tamari), divisé**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**gingembre frais, épluché et haché**  
3 3/4 pouce (2,5 cm) cube (19g)  
**tofu ferme, séché**  
17 1/2 oz (496g)

Pour les 2 repas :

**fécule de maïs**  
7 1/2 c. à soupe (60g)  
**jus de citron**  
5 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
2 1/2 c. à soupe (23g)  
**agave**  
5 c. à café (35g)  
**sauce soja (tamari), divisé**  
5 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
5 gousse(s) (15g)  
**gingembre frais, épluché et haché**  
7 1/2 pouce (2,5 cm) cube (38g)  
**tofu ferme, séché**  
35 oz (992g)

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Déchirer le tofu en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre dans un grand bol. Mélanger avec la moitié seulement de la sauce soja et la moitié seulement de l'huile. Saupoudrer un peu plus de la moitié de la fécule de maïs sur le tofu et mélanger jusqu'à ce que le tofu soit complètement enrobé.
3. Placer le tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 30–35 minutes.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce citron-gingembre. Mélanger le jus de citron, l'agave et la sauce soja restante dans un petit bol. Dans un autre bol, mélanger la fécule de maïs restante avec un peu d'eau froide jusqu'à obtenir une préparation homogène. Mettre les deux bols de côté.
5. Ajouter le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter le gingembre et l'ail. Cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme, 1 minute.
6. Verser la sauce au citron et porter à frémissement puis ajouter le mélange de fécule. Laisser épaissir, environ 1 minute.
7. Ajouter le tofu et les graines de sésame à la sauce et remuer jusqu'à enrobage. Servir.

---

## 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.

## Tomates rôties



2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(228g)

Pour les 2 repas :

**huile**

5 c. à café (mL)

**tomates**

5 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(455g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Bol southwest crevettes et haricots noirs

1291 kcal ● 120g protéine ● 17g lipides ● 123g glucides ● 42g fibres



**vinaigre de cidre de pomme**

2 1/3 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

1 1/6 c. à soupe (mL)

**huile**

2 1/3 c. à café (mL)

**poudre de chili**

1 1/6 c. à café (3g)

**riz brun**

6 1/4 c. à s. (74g)

**Grains de maïs surgelés**

9 1/3 c. à s. (79g)

**tomates, haché**

1 1/6 tomate Roma (93g)

**haricots noirs, rincé et égoutté**

1 1/6 boîte(s) (512g)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

14 oz (397g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Ajoutez le maïs et les haricots noirs pendant que le riz est encore chaud, puis réservez. Laissez refroidir.\r\nChauffez une poêle à feu moyen avec la moitié de l'huile (réservez le reste). Ajoutez les crevettes et faites cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient opaques et bien cuites. Réservez.\r\nDans un petit bol, mélangez le vinaigre de cidre, le jus de lime, l'huile restante, la poudre de chili et une pincée de sel.\r\nMélangez le riz, les crevettes et les tomates. Versez la sauce dessus et servez.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



**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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**fécule de maïs**  
3 c. à soupe (24g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
3/4 c. à café (2g)  
**citron, zesté**  
1 1/2 petit (87g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)

Pour les 2 repas :

**fécule de maïs**  
6 c. à soupe (48g)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**citron, zesté**  
3 petit (174g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
2 1/2 livres (1191g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Riz brun au beurre

417 kcal ● 6g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**  
1 1/4 c. à soupe (18g)  
**riz brun**  
6 2/3 c. à s. (79g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**eau**  
5/6 tasse(s) (200mL)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
2 1/2 c. à soupe (36g)  
**riz brun**  
13 1/3 c. à s. (158g)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)

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.
-

# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)  
**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)  
**eau**  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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