

# Meal Plan - Menu régime pescétarien de jeûne intermittent à 3400 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

3402 kcal ● 265g protéine (31%) ● 165g lipides (44%) ● 178g glucides (21%) ● 35g fibres (4%)

### Déjeuner

1525 kcal, 65g de protéines, 68g glucides nets, 105g de lipides



[Sandwich au fromage grillé](#)

2 1/2 sandwich(s)- 1238 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/3 tasse(s)- 288 kcal

### Dîner

1605 kcal, 139g de protéines, 109g glucides nets, 60g de lipides



[Wedges de patate douce](#)

782 kcal



[Steak de thon poêlé simple](#)

18 2/3 oz- 823 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 2

3383 kcal ● 259g protéine (31%) ● 154g lipides (41%) ● 198g glucides (23%) ● 43g fibres (5%)

### Déjeuner

1505 kcal, 59g de protéines, 87g glucides nets, 93g de lipides



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

460 kcal



[Crevettes scampi](#)

1045 kcal

### Dîner

1605 kcal, 139g de protéines, 109g glucides nets, 60g de lipides



[Wedges de patate douce](#)

782 kcal



[Steak de thon poêlé simple](#)

18 2/3 oz- 823 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 3

3442 kcal ● 227g protéine (26%) ● 162g lipides (42%) ● 232g glucides (27%) ● 36g fibres (4%)

### Déjeuner

1505 kcal, 59g de protéines, 87g glucides nets, 93g de lipides



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



**Crevettes scampi**  
1045 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

1665 kcal, 108g de protéines, 143g glucides nets, 68g de lipides



**Jus de fruits**  
3 1/2 tasse(s)- 401 kcal



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
3 1/2 saucisse(s)- 1263 kcal

## Day 4

3355 kcal ● 234g protéine (28%) ● 184g lipides (49%) ● 131g glucides (16%) ● 59g fibres (7%)

### Déjeuner

1540 kcal, 81g de protéines, 99g glucides nets, 82g de lipides



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
3 1/2 sandwich(s)- 1427 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
115 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

1540 kcal, 92g de protéines, 30g glucides nets, 101g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
4 demi poivron(s)- 911 kcal



**Noix**  
1/3 tasse(s)- 219 kcal



**Salade tomate et avocat**  
411 kcal

## Day 5

3407 kcal ● 223g protéine (26%) ● 208g lipides (55%) ● 110g glucides (13%) ● 51g fibres (6%)

### Déjeuner

1595 kcal, 71g de protéines, 77g glucides nets, 106g de lipides



[Sandwich à la salade d'œufs](#)

2 1/2 sandwich(s)- 1355 kcal



[Galettes de riz au beurre de cacahuète](#)

1 galette(s)- 240 kcal

### Dîner

1540 kcal, 92g de protéines, 30g glucides nets, 101g de lipides



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)

4 demi poivron(s)- 911 kcal



[Noix](#)

1/3 tasse(s)- 219 kcal



[Salade tomate et avocat](#)

411 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 6

3403 kcal ● 233g protéine (27%) ● 172g lipides (45%) ● 185g glucides (22%) ● 45g fibres (5%)

### Déjeuner

1595 kcal, 71g de protéines, 77g glucides nets, 106g de lipides



[Sandwich à la salade d'œufs](#)

2 1/2 sandwich(s)- 1355 kcal



[Galettes de riz au beurre de cacahuète](#)

1 galette(s)- 240 kcal

### Dîner

1535 kcal, 101g de protéines, 106g glucides nets, 65g de lipides



[Lentilles](#)

521 kcal



[Saumon miel-moutarde](#)

10 oz- 670 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

345 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 7

3406 kcal ● 213g protéine (25%) ● 165g lipides (44%) ● 199g glucides (23%) ● 68g fibres (8%)

### Déjeuner

1600 kcal, 51g de protéines, 91g glucides nets, 99g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 115 kcal



[Panini fraise, avocat et fromage de chèvre](#)

1219 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

265 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

1535 kcal, 101g de protéines, 106g glucides nets, 65g de lipides



[Lentilles](#)

521 kcal



[Saumon miel-moutarde](#)

10 oz- 670 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

345 kcal

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
6 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ mayonnaise  
10 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
5 1/4 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 oz (29g)
- ☐ poivre noir  
1/4 oz (6g)
- ☐ romarin séché  
7/8 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail  
7/8 c. à café (3g)
- ☐ paprika  
5 trait (3g)
- ☐ moutarde jaune  
1 1/4 c. à café ou 1 sachet (6g)
- ☐ moutarde de Dijon  
3 1/3 c. à soupe (50g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces  
6 patate douce, 12,5 cm de long (1260g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
3 3/4 botte (638g)
- ☐ échalotes  
3 c. à soupe, haché (30g)
- ☐ Ail  
7 2/3 gousse (23g)
- ☐ oignon  
3 moyen (6,5 cm diam.) (333g)
- ☐ champignons  
1/3 livres (149g)
- ☐ poivron  
4 grand (656g)
- ☐ tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (346g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ steaks de thon jaune, crus  
2 1/3 livres (1058g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2 livres (864g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
1 1/6 bâtonnet (132g)
- ☐ fromage tranché  
5 tranche (28 g chacune) (140g)
- ☐ crème épaisse  
9 c. à soupe (mL)
- ☐ parmesan  
1 1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ fromage  
1 3/4 tasse, râpé (198g)
- ☐ œufs  
15 moyen (660g)
- ☐ fromage de chèvre  
2 1/2 oz (71g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
1/2 tasse (64g)
- ☐ beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)
- ☐ lentilles crues  
1 1/2 tasse (288g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
8 3/4 avocat(s) (1759g)
- ☐ citron  
3 3/4 petit (218g)
- ☐ jus de fruit  
28 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron vert  
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ fraises  
10 moyen (diam. 3,2 cm) (120g)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
6 oz (171g)

## Autre

- ☐ crevettes crues  
3/4 lb (341g)
- ☐ thon en conserve  
4 boîte (688g)
- ☐ saumon  
3 1/3 filet(s) (170 g chacun) (567g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau  
24 1/4 tasse(s) (5808mL)

- ☐ chou-fleur surgelé  
2 1/2 tasse (298g)
- ☐ saucisse végétalienne  
3 1/2 saucisse (350g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
7 tasse (210g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
10 c. à s., décortiqué (63g)

## Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
2 gâteaux (18g)

## Confiseries

- ☐ miel  
1 2/3 c. à soupe (35g)
-

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Sandwich au fromage grillé

2 1/2 sandwich(s) - 1238 kcal ● 54g protéine ● 82g lipides ● 62g glucides ● 10g fibres



Donne 2 1/2 sandwich(s) portions

#### **pain**

5 tranche (160g)

#### **beurre**

2 1/2 c. à soupe (36g)

#### **fromage tranché**

5 tranche (28 g chacune) (140g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

5 c. à s. (46g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal ● 9g protéine ● 31g lipides ● 19g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

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

1 botte (170g)

**avocats, haché**

1 avocat(s) (201g)

**citron, pressé**

1 petit (58g)

Pour les 2 repas :

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

2 botte (340g)

**avocats, haché**

2 avocat(s) (402g)

**citron, pressé**

2 petit (116g)

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.

### Crevettes scampi

1045 kcal ● 50g protéine ● 62g lipides ● 68g glucides ● 3g fibres





Pour un seul repas :

**beurre**

3 c. à soupe (43g)

**crème épaisse**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**pâtes sèches non cuites**

3 oz (86g)

**eau**

3/8 tasse(s) (90mL)

**parmesan**

3/4 c. à soupe (4g)

**échalotes, haché**

1 1/2 c. à soupe, haché (15g)

**Ail, haché**

3 gousse (9g)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

6 c. à soupe (85g)

**crème épaisse**

9 c. à soupe (mL)

**pâtes sèches non cuites**

6 oz (171g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**parmesan**

1 1/2 c. à soupe (8g)

**échalotes, haché**

3 c. à soupe, haché (30g)

**Ail, haché**

6 gousse (18g)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

3/4 lb (341g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

3 1/2 sandwich(s) - 1427 kcal ● 79g protéine ● 75g lipides ● 94g glucides ● 16g fibres



Donne 3 1/2 sandwich(s) portions

**pain**

7 tranche(s) (224g)

**fromage**

1 3/4 tasse, râpé (198g)

**champignons**

1/3 livres (149g)

**romarin séché**

7/8 c. à café (1g)

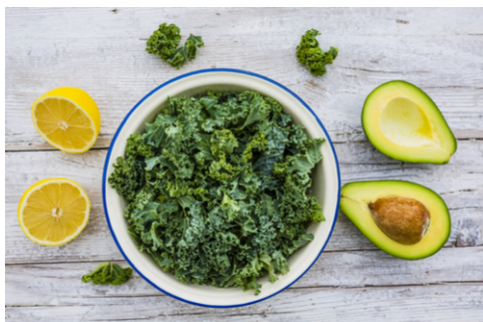
**mélange de jeunes pousses**

1 3/4 tasse (53g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



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

1/4 botte (43g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**citron, pressé**

1/4 petit (15g)

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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sandwich à la salade d'œufs

2 1/2 sandwich(s) - 1355 kcal ● 63g protéine ● 89g lipides ● 65g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

7 1/2 moyen (330g)

**mayonnaise**

5 c. à soupe (mL)

**sel**

2 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

2 1/2 trait (0g)

**pain**

5 tranche (160g)

**paprika**

2 1/2 trait (1g)

**oignon, haché**

5/8 petit (44g)

**moutarde jaune**

5/8 c. à café ou 1 sachet (3g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

15 moyen (660g)

**mayonnaise**

10 c. à soupe (mL)

**sel**

5 trait (2g)

**poivre noir**

5 trait (1g)

**pain**

10 tranche (320g)

**paprika**

5 trait (3g)

**oignon, haché**

1 1/4 petit (88g)

**moutarde jaune**

1 1/4 c. à café ou 1 sachet (6g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**galettes de riz, toutes saveurs**

1 gâteaux (9g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**

4 c. à soupe (64g)

**galettes de riz, toutes saveurs**

2 gâteaux (18g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

#### cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)



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

### Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

1219 kcal ● 41g protéine ● 73g lipides ● 70g glucides ● 29g fibres



#### pain

5 tranche (160g)

#### fromage de chèvre

2 1/2 oz (71g)

#### beurre

2 1/2 c. à café (11g)

#### fraises, équeuté et coupé en fines tranches

10 moyen (diam. 3,2 cm) (120g)

#### avocats, tranché

1 1/4 avocat(s) (251g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
5 1/4 tasse (158g)  
**tomates**  
14 c. à s. de tomates cerises (130g)  
**vinaigrette**  
5 1/4 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Wedges de patate douce

782 kcal ● 10g protéine ● 26g lipides ● 109g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 1/2 c. à café (9g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3 c. à café (18g)  
**poivre noir**  
1 1/2 c. à café, moulu (3g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
6 patate douce, 12,5 cm de long (1260g)

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.

### Steak de thon poêlé simple

18 2/3 oz - 823 kcal ● 129g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**huile d'olive**

2 1/3 c. à s. (mL)

**steaks de thon jaune, crus**

18 2/3 oz (529g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1/4 tasse (mL)

**steaks de thon jaune, crus**

2 1/3 livres (1058g)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Jus de fruits

3 1/2 tasse(s) - 401 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 89g glucides ● 2g fibres



Donne 3 1/2 tasse(s) portions

**jus de fruit**

28 fl oz (mL)

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

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

3 1/2 saucisse(s) - 1263 kcal ● 102g protéine ● 67g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Donne 3 1/2 saucisse(s) portions

**chou-fleur surgelé**

2 1/2 tasse (298g)

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**saucisse végétalienne**

3 1/2 saucisse (350g)

**oignon, tranché finement**

1 3/4 petit (123g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**poivron**

2 grand (328g)

**oignon**

1/2 petit (35g)

**thon en conserve, égoutté**

2 boîte (344g)

Pour les 2 repas :

**avocats**

2 avocat(s) (402g)

**jus de citron vert**

4 c. à café (mL)

**sel**

4 trait (2g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**poivron**

4 grand (656g)

**oignon**

1 petit (70g)

**thon en conserve, égoutté**

4 boîte (688g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
10 c. à s., décortiqué (63g)

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

## Salade tomate et avocat

411 kcal ● 5g protéine ● 32g lipides ● 12g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1 3/4 c. à s., haché (26g)  
**jus de citron vert**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
7/8 avocat(s) (176g)  
**tomates, coupé en dés**  
7/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (108g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1/4 tasse, haché (53g)  
**jus de citron vert**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
7/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
7/8 c. à café (3g)  
**sel**  
7/8 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
7/8 c. à café, moulu (2g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 3/4 avocat(s) (352g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (215g)

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

### Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
6 tasse(s) (1437mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 1/2 tasse (288g)

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.

### Saumon miel-moutarde

10 oz - 670 kcal ● 59g protéine ● 41g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**  
1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)  
**moutarde de Dijon**  
1 2/3 c. à soupe (25g)  
**miel**  
5/6 c. à soupe (18g)  
**huile d'olive**  
1 2/3 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
5/6 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

**saumon**  
3 1/3 filet(s) (170 g chacun) (567g)  
**moutarde de Dijon**  
3 1/3 c. à soupe (50g)  
**miel**  
1 2/3 c. à soupe (35g)  
**huile d'olive**  
3 1/3 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 2/3 gousse (5g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

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



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
3/4 botte (128g)  
**avocats, haché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**citron, pressé**  
3/4 petit (44g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 1/2 botte (255g)  
**avocats, haché**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**citron, pressé**  
1 1/2 petit (87g)

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.

---

## 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.
-