

Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines à 1000 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 1043 kcal ● 108g protéine (42%) ● 36g lipides (31%) ● 60g glucides (23%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Déjeuner

385 kcal, 21g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Soupe de tomate

1/2 boîte(s)- 105 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

235 kcal, 25g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette- 96 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Day 2

1043 kcal ● 108g protéine (42%) ● 36g lipides (31%) ● 60g glucides (23%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Déjeuner

385 kcal, 21g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Soupe de tomate

1/2 boîte(s)- 105 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

235 kcal, 25g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette- 96 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Day 3

1019 kcal ● 100g protéine (39%) ● 30g lipides (27%) ● 65g glucides (25%) ● 22g fibres (8%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 4g de lipides



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal

Dîner

305 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli

156 kcal

Déjeuner

290 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



Émiettés végétaliens

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

1019 kcal ● 100g protéine (39%) ● 30g lipides (27%) ● 65g glucides (25%) ● 22g fibres (8%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 4g de lipides



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal

Dîner

305 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Pizza sur pain plat au brocoli

156 kcal

Déjeuner

290 kcal, 28g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



Émiettés végétaliens

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 5

1056 kcal ● 94g protéine (36%) ● 40g lipides (34%) ● 60g glucides (23%) ● 21g fibres (8%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 24g glucides nets, 4g de lipides



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal

Déjeuner

310 kcal, 14g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s)- 182 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Dîner

320 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Salade saumon et artichaut

210 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 6

1024 kcal ● 96g protéine (37%) ● 46g lipides (41%) ● 43g glucides (17%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal

Déjeuner

310 kcal, 14g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s)- 182 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Dîner

320 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Salade saumon et artichaut

210 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 7

1000 kcal ● 91g protéine (36%) ● 30g lipides (27%) ● 74g glucides (30%) ● 18g fibres (7%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal

Dîner

290 kcal, 12g de protéines, 40g glucides nets, 7g de lipides



Burger végétarien grec

1 burger(s)- 288 kcal

Déjeuner

320 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Tempeh nature

2 oz- 148 kcal



Purée de patates douces

92 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Liste de courses



Fruits et jus de fruits

- kiwi
4 fruit (276g)

Graisses et huiles

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

Produits laitiers et œufs

- œufs
6 grand (300g)
- fromage de chèvre
1 oz (28g)
- yaourt grec écrémé nature
3 c. à s. (53g)
- lait entier
3 tasse(s) (720mL)
- fromage
2 c. à s., râpé (14g)
- fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
9 1/4 c. à s., entière (83g)

Soupes, sauces et jus

- soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 boîte (300 g) (298g)
- sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
- sauce pour pizza
2 c. à s. (32g)
- chowder de palourdes en conserve
1 boîte (525 g) (519g)

Autre

- Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

Boissons

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

Légumes et produits à base de légumes

- courgette
1 grand (323g)
- haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
- tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (319g)
- brocoli
4 c. à s., haché (23g)
- Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
- artichauts en conserve
2/3 tasse de fonds (112g)
- patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
- Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- miettes de burger végétarien
2 1/2 tasse (250g)
- pois chiches en conserve
3/4 boîte(s) (336g)
- tempeh
2 oz (57g)

Épices et herbes

- poivre noir
1/4 g (0g)
- sel
2 g (2g)

Produits de boulangerie

- pain
3 tranche(s) (96g)
- pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
- pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)

- Yaourt grec protéiné, aromatisé**
2 contenant (300g)
- mélange de jeunes pousses**
3 tasse (90g)
- galette de burger végétale**
1 galette (71g)
- tzatziki**
1/8 tasse(s) (28g)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon en boîte**
6 oz (170g)

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s) - 206 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à s. (18g)
tomates
4 tranche(s), fine/petite (60g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte(s) (112g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
yaourt grec écrémé nature
3 c. à s. (53g)
tomates
12 tranche(s), fine/petite (180g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (336g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. Servez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

2 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/3 tasse, entière (48g)

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

Soupe de tomate

1/2 boîte(s) - 105 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1/2 boîte (300 g) (149g)

Pour les 2 repas :

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1 boîte (300 g) (298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Émiettés végétaliens

1 1/4 tasse(s) - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
1 1/4 tasse (125g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
2 1/2 tasse (250g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/4 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
huile d'olive
1/2 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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres

Pour un seul repas :

Pour les 2 repas :

kiwi
1 fruit (69g)

kiwi
2 fruit (138g)



1. Trancher le kiwi et servir.

Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s) - 182 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Pour les 2 repas :

chowder de palourdes en conserve
1/2 boîte (525 g) (260g)

chowder de palourdes en conserve
1 boîte (525 g) (519g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)



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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

Tempeh nature

2 oz - 148 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 oz portions

tempeh
2 oz (57g)
huile
1 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\n\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.

Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette - 96 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
2 c. à s. (33g)
fromage de chèvre
1/2 oz (14g)
courgette
1/2 grand (162g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
courgette
1 grand (323g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Pizza sur pain plat au brocoli

156 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
2 c. à s., haché (11g)
sauce pour pizza
1 c. à s. (16g)
poivre noir
1/4 trait (0g)
sel
1/4 trait (0g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
pain naan
1/4 morceau(x) (23g)
fromage
1 c. à s., râpé (7g)
Ail, coupé en petits dés
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

brocoli
4 c. à s., haché (23g)
sauce pour pizza
2 c. à s. (32g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
Ail, coupé en petits dés
1 1/2 gousse(s) (5g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Salade saumon et artichaut

210 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

saumon en boîte
3 oz (85g)
artichauts en conserve
1/3 tasse de fonds (56g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

Pour les 2 repas :

saumon en boîte
6 oz (170g)
artichauts en conserve
2/3 tasse de fonds (112g)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
2/3 tasse de tomates cerises (99g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

Burger végétarien grec

1 burger(s) - 288 kcal ● 12g protéine ● 7g lipides ● 40g glucides ● 5g fibres



Donne 1 burger(s) portions

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

galette de burger végétale

1 galette (71g)

tomates

2 tranche moyenne (\approx 0,6 cm d'ép.)

(40g)

tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

1. Faites cuire le burger végétarien selon les instructions du paquet.
2. Toastez les pains si vous le souhaitez.
3. Placez le burger cuit sur la base du pain et ajoutez des tranches de tomate.
4. Étalez du tzatziki sur le dessus du pain, puis refermez le burger.
5. 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.