

Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 1100 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 1095 kcal ● 131g protéine (48%) ● 43g lipides (35%) ● 35g glucides (13%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Bol œuf dur et avocat
160 kcal

Dîner

330 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Déjeuner

390 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Purée de patates douces
92 kcal



Tilapia poêlé
8 oz- 298 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 2

1095 kcal ● 131g protéine (48%) ● 43g lipides (35%) ● 35g glucides (13%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Bol œuf dur et avocat
160 kcal

Dîner

330 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Déjeuner

390 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Purée de patates douces
92 kcal



Tilapia poêlé
8 oz- 298 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 3

1088 kcal ● 129g protéine (47%) ● 38g lipides (31%) ● 43g glucides (16%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Dîner

300 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Salade de thon à l'avocat

218 kcal

Déjeuner

385 kcal, 33g de protéines, 21g glucides nets, 16g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

1093 kcal ● 104g protéine (38%) ● 24g lipides (20%) ● 94g glucides (34%) ● 22g fibres (8%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Déjeuner

315 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



Purée de pommes de terre maison

60 kcal



Pois mange-tout

82 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

375 kcal, 13g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Patate douce farcie aux pois chiches

1/2 patate(s) douce(s)- 244 kcal



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Day 5

1086 kcal ● 111g protéine (41%) ● 25g lipides (21%) ● 89g glucides (33%) ● 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Déjeuner

315 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



Purée de pommes de terre maison

60 kcal



Pois mange-tout

82 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal

Dîner

370 kcal, 19g de protéines, 45g glucides nets, 12g de lipides



Pâtes alfredo au tofu et brocoli

221 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 6

1083 kcal ● 98g protéine (36%) ● 25g lipides (21%) ● 82g glucides (30%) ● 34g fibres (13%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 8g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Céréales riches en fibres

227 kcal

Déjeuner

310 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Salade edamame et betterave

86 kcal



Cabillaud cajun

3 oz- 94 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Dîner

270 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



Raisins

58 kcal



Salade saumon et artichaut

210 kcal

Day 7

1083 kcal ● 98g protéine (36%) ● 25g lipides (21%) ● 82g glucides (30%) ● 34g fibres (13%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 8g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Céréales riches en fibres

227 kcal

Déjeuner

310 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Salade edamame et betterave

86 kcal



Cabillaud cajun

3 oz- 94 kcal

Dîner

270 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



Raisins

58 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

Liste de courses



Légumes et produits à base de légumes

- oignon
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (48g)
- poivron
1/2 grand (91g)
- patates douces
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- tomates
2 1/2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (304g)
- pommes de terre
1/3 lb (151g)
- Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)
- poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
- Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
- échalotes
1/4 gousse(s) (14g)
- Brocoli surgelé
1/8 paquet (36g)
- edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
2 betterave(s) (100g)
- artichauts en conserve
2/3 tasse de fonds (112g)

Épices et herbes

- poivre noir
2 1/4 g (2g)
- sel
1/6 oz (6g)
- Basilic séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
- assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)

Produits laitiers et œufs

- œufs
2 grand (100g)
- yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)
- lait entier
2 1/2 tasse(s) (619mL)

Boissons

- poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- eau
14 1/4 tasse (3418mL)
- lait d'amande non sucré
1 c. à s. (mL)

Graisses et huiles

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

Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru
1 lb (448g)
- thon en conserve
1 boîte (172g)
- morue, crue
6 oz (170g)
- saumon en boîte
6 oz (170g)

Autre

- saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)
- mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
- Glaçage balsamique
1/4 c. à soupe (mL)
- céréales riches en fibres
1 1/3 tasse (80g)

Céréales et pâtes

- seitan
4 oz (113g)
- riz brun
4 c. à c. (16g)
- pâtes sèches non cuites
1 1/2 oz (43g)

Légumineuses et produits à base de

Fruits et jus de fruits

- avocats**
1 avocat(s) (201g)
 - jus de citron vert**
1 c. à café (mL)
 - kiwi**
3 fruit (207g)
 - pamplemousse**
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
 - raisins**
2 tasse (184g)
-

légumineuses

- pois chiches en conserve**
1/4 boîte(s) (112g)
- tofu ferme**
1/8 paquet (454 g) (57g)

Produits de boulangerie

- pain naan**
1 morceau(x) (90g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à soupe, haché (5g)
poivron
1/2 c. à s., en dés (5g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
sel
1/2 trait (0g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
poivre noir
1 trait (0g)
œufs
2 grands (100g)
sel
1 trait (0g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Kiwi

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



Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

kiwi
3 fruits (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

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 3 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

céréales riches en fibres
2/3 tasse (40g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

céréales riches en fibres
1 1/3 tasse (80g)
lait entier
1 tasse(s) (240mL)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Purée de patates douces

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



Pour un seul repas :

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

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.

Tilapia poêlé

8 oz - 298 kcal ● 45g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

tilapia, cru

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

sel

2/3 c. à café (4g)

tilapia, cru

1 lb (448g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 1 demi poivron(s) portions

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

poivron

1/2 grand (82g)

oignon

1/8 petit (9g)

thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

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.

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres

Donne 1 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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



Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Purée de pommes de terre maison

60 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/8 tasse(s) (10mL)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
1/6 lb (76g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1/8 tasse(s) (20mL)
pommes de terre, épluché et coupé en morceaux
1/3 lb (151g)

1. Placez les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau froide.
2. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15-20 minutes.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez le lait dans la casserole. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée, une fourchette ou un mixeur électrique jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal ● 15g protéine ● 8g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1/2 c. à s. (mL)
oignon
1 c. à s., haché (10g)
poivron vert
1/2 c. à s., haché (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/4 c. à soupe (4mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
seitan, façon poulet
2 oz (57g)
Ail, haché finement
5/8 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 c. à s. (mL)
oignon
2 c. à s., haché (20g)
poivron vert
1 c. à s., haché (9g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
seitan, façon poulet
4 oz (113g)
Ail, haché finement
1 1/4 gousse(s) (4g)

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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :

pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)



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

Salade edamame et betterave

86 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
1 betterave(s) (50g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
2 betterave(s) (100g)

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.

Cabillaud cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

morue, crue
3 oz (85g)
assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
6 oz (170g)
assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

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

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

tomates

1 entier petit (\approx 6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

tomates

2 entier petit (\approx 6,1 cm diam.) (182g)

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 2

Consommer les jour 3

Fromage en ficelle

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



Donne 1 bâton(s) portions

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

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

Salade de thon à l'avocat

218 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



avocats
1/4 avocat(s) (50g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
thon en conserve
1/2 boîte (86g)
tomates
2 c. à s., haché (23g)
oignon, haché finement
1/8 petit (9g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Patate douce farcie aux pois chiches

1/2 patate(s) douce(s) - 244 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 patate(s) douce(s) portions

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Glaçage balsamique

1/4 c. à soupe (mL)

échalotes, haché

1/4 gousse(s) (14g)

patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur

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

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (112g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse de riz brun cuit
portions

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

riz brun

4 c. à c. (16g)

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.

Lait

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

Donne 1/2 tasse(s) portions

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

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



Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Pâtes alfredo au tofu et brocoli

221 kcal ● 11g protéine ● 4g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



pâtes sèches non cuites

1 1/2 oz (43g)

tofu ferme

1/8 paquet (454 g) (57g)

Brocoli surgelé

1/8 paquet (36g)

Ail

1/4 gousse(s) (1g)

sel

1/8 trait (0g)

lait d'amande non sucré

1 c. à s. (mL)

Basilic séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.
2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.
3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.
5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.
6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

Lait

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

Donne 1 tasse(s) portions

lait entier

1 tasse(s) (240mL)



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

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

raisins
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 tasse (184g)

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.

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.