

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 1200 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** 1249 kcal ● 106g protéine (34%) ● 44g lipides (31%) ● 88g glucides (28%) ● 21g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

190 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 8g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Petit bagel grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 120 kcal

## Dîner

440 kcal, 13g de protéines, 45g glucides nets, 18g de lipides



**Pois chiches à la crème citronnée**  
233 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
98 kcal



**Riz blanc**  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

## Déjeuner

400 kcal, 34g de protéines, 23g glucides nets, 17g de lipides



**Wedges de patate douce**  
130 kcal



**Cabillaud cajun**  
6 oz- 187 kcal



**Courgettes poêlées**  
83 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 2

1253 kcal ● 110g protéine (35%) ● 53g lipides (38%) ● 60g glucides (19%) ● 22g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

190 kcal, 10g de protéines, 18g glucides nets, 8g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Petit bagel grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 120 kcal

## Dîner

405 kcal, 22g de protéines, 9g glucides nets, 29g de lipides



**Brocoli**  
1 tasse(s)- 29 kcal



**Tofu shawarma**  
8 3/4 oz- 374 kcal

## Déjeuner

440 kcal, 29g de protéines, 32g glucides nets, 15g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Sandwich salade de thon à l'avocat**  
1 sandwich(s)- 370 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 3

1232 kcal ● 113g protéine (37%) ● 52g lipides (38%) ● 65g glucides (21%) ● 13g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 25g de protéines, 36g glucides nets, 17g de lipides



#### Soupe de tomate

1/2 boîte(s)- 105 kcal



#### Graines de tournesol

180 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Dîner

405 kcal, 22g de protéines, 9g glucides nets, 29g de lipides



#### Brocoli

1 tasse(s)- 29 kcal



#### Tofu shawarma

8 3/4 oz- 374 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 4

1165 kcal ● 106g protéine (36%) ● 35g lipides (27%) ● 85g glucides (29%) ● 22g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 25g de protéines, 36g glucides nets, 17g de lipides



#### Soupe de tomate

1/2 boîte(s)- 105 kcal



#### Graines de tournesol

180 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

335 kcal, 15g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



#### Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

49 kcal

## Day 5

1182 kcal ● 106g protéine (36%) ● 45g lipides (35%) ● 64g glucides (22%) ● 24g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 28g de protéines, 39g glucides nets, 6g de lipides



**Lentilles**  
116 kcal



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 kcal

### Dîner

355 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 25g de lipides



**Tofu cajun**  
196 kcal



**Pois mange-tout au beurre**  
161 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

1249 kcal ● 105g protéine (34%) ● 43g lipides (31%) ● 91g glucides (29%) ● 19g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal

### Dîner

385 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 10g de lipides



**Lentilles**  
174 kcal



**Lait**  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
2 tender(s)- 114 kcal

### Déjeuner

405 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 19g de lipides



**Wedges de patate douce**  
174 kcal



**Saumon à l'orange et au romarin**  
3 oz- 232 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

1249 kcal ● 105g protéine (34%) ● 43g lipides (31%) ● 91g glucides (29%) ● 19g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



**Toast à l'avocat avec œuf**  
1 tranche(s)- 238 kcal

### Dîner

385 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 10g de lipides



**Lentilles**  
174 kcal



**Lait**  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
2 tender(s)- 114 kcal

### Déjeuner

405 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 19g de lipides



**Wedges de patate douce**  
174 kcal



**Saumon à l'orange et au romarin**  
3 oz- 232 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



## Produits laitiers et œufs

- œufs  
5 grand (250g)
- beurre  
1/4 bâtonnet (24g)
- lait entier  
2 1/3 tasse(s) (559mL)

## Produits de boulangerie

- bagel  
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
- pain  
5 tranche (160g)

## Boissons

- poudre de protéine  
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)
- eau  
17 tasse (4109mL)

## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- sel  
1/3 oz (10g)
- poivre noir  
3 g (3g)
- assaisonnement cajun  
2 1/2 c. à café (6g)
- origan séché  
1/4 c. à café, moulu (0g)
- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- flocons de piment rouge  
5/8 c. à café (1g)
- cumin moulu  
5/8 c. à café (1g)
- coriandre moulue  
5/8 c. à café (1g)
- cannelle  
1/3 c. à café (1g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
6 oz (170g)
- thon en conserve  
1/2 boîte (86g)
- saumon  
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

## Produits à base de noix et de graines

- lait de coco en conserve  
1 1/2 oz (mL)
- graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
1/8 tasse(s) (mL)
- soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)  
1 boîte (300 g) (298g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
1 c. à soupe (mL)
- framboises  
1 tasse (123g)
- jus de citron vert  
1/2 c. à café (mL)
- avocats  
1 avocat(s) (201g)
- pêche  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- orange  
1 orange (154g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1/2 boîte(s) (232g)
- tofu ferme  
1 1/2 livres (673g)
- lentilles crues  
2/3 tasse (128g)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
2 3/4 c. à s. (31g)

- curcuma moulu**  
1/3 c. à café (1g)
- gingembre moulu**  
1/3 c. à café (1g)
- romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)

## Légumes et produits à base de légumes

- patates douces**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (385g)
- courgette**  
1/2 moyen (98g)
- épinards frais**  
1/2 oz (14g)
- Ail**  
1 1/2 gousse(s) (5g)
- carottes**  
3/8 moyen (23g)
- laitue romaine**  
3/4 coeurs (375g)
- tomates**  
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)
- Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)
- oignon**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (36g)
- Pois mange-tout surgelés**  
1 tasse (144g)
- ketchup**  
1 c. à soupe (17g)

## Autre

- paprika fumé**  
1 1/4 cuillère à café (3g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)
- pâtes de pois chiches**  
1 oz (28g)
- levure nutritionnelle**  
1/2 c. à café (1g)
- galette de burger végétale**  
2 galette (142g)
- tenders chik'n sans viande**  
4 morceaux (102g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

### Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

**bagel**

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)  
**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**avocats, mûr, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

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.

### Cabillaud cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

**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.

## Courgettes poêlées

83 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



**courgette**  
1/2 moyen (98g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à soupe, moulu (2g)  
**origan séché**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**framboises**

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à café (mL)

**avocats**

1/4 avocat(s) (50g)

**pain**

2 tranche (64g)

**thon en conserve, égoutté**

1/2 boîte (86g)

**oignon, haché finement**

1/8 petit (9g)

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 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

## Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

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

## 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 4 ↗

Consommer les jour 5

### Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
2 2/3 c. à s. (32g)

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.

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions  
**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long  
(140g)

Pour les 2 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)

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.

### Saumon à l'orange et au romarin

3 oz - 232 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**  
1/2 filet(s) (170 g chacun) (85g)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**orange**  
1/2 orange (77g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**saumon**  
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)  
**romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**orange**  
1 orange (154g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. Servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Pois chiches à la crème citronnée

233 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



#### lait de coco en conserve

1 1/2 oz (mL)

#### bouillon de légumes

1/8 tasse(s) (mL)

#### épinards frais

1/2 oz (14g)

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

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

1/2 tasse(s) (120g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
2. Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco, les pois chiches, les épinards et un peu de sel.
3. Portez à frémissement, puis réduisez à feu moyen. Faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient fané et que la sauce ait épaissi, environ 5-7 minutes.
4. Coupez le feu, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez.

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



#### vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

#### carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

#### laitue romaine, grossièrement haché

1/2 coeurs (250g)

#### tomates, coupé en dés

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

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse de riz cuit portions

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

---

### Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Tofu shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1 1/4 c. à soupe (19mL)  
**flocons de piment rouge**  
1/3 c. à café (1g)  
**paprika fumé**  
5/8 cuillère à café (1g)  
**cumin moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**coriandre moulue**  
1/3 c. à café (1g)  
**cannelle**  
1/6 c. à café (0g)  
**curcuma moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (0g)  
**gingembre moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**tofu ferme, coupé en rubans**  
1/2 livres (248g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**eau**  
2 1/2 c. à soupe (38mL)  
**flocons de piment rouge**  
5/8 c. à café (1g)  
**paprika fumé**  
1 1/4 cuillère à café (3g)  
**cumin moulu**  
5/8 c. à café (1g)  
**coriandre moulue**  
5/8 c. à café (1g)  
**cannelle**  
1/3 c. à café (1g)  
**curcuma moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**gingembre moulu**  
1/3 c. à café (1g)  
**tofu ferme, coupé en rubans**  
17 1/2 oz (496g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol, fouettez l'huile, l'eau, les épices et une pincée de sel. Pour ajuster le niveau d'épices, ajoutez autant ou aussi peu de piment rouge concassé que vous le souhaitez.
3. Disposez les rubans de tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les du mélange d'épices.
4. Rôtissez 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit doré et commence à croustiller. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



#### pâtes de pois chiches

1 oz (28g)  
huile  
1/4 c. à soupe (mL)  
beurre  
1/4 c. à soupe (4g)  
levure nutritionnelle  
1/2 c. à café (1g)  
oignon, coupé en fines tranches  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
Ail, haché  
1 gousse(s) (3g)  
pois chiches en conserve, égoutté et rincé  
1/4 boîte(s) (112g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

### Salade simple aux tomates et carottes

49 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



#### vinaigrette

3/8 c. à soupe (mL)  
carottes, tranché  
1/8 moyen (8g)  
laitue romaine, grossièrement haché  
1/4 coeurs (125g)  
tomates, coupé en dés  
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Tofu cajun

196 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



#### assaisonnement cajun

5/8 c. à café (1g)

#### huile

1 1/4 c. à café (mL)

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

6 1/4 oz (177g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).

2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.

3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

### Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



#### poivre noir

3/4 trait (0g)

#### sel

3/4 trait (0g)

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.

2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



#### Pour un seul repas :

#### eau

1 tasse(s) (239mL)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

#### Pour les 2 repas :

#### eau

2 tasse(s) (479mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### lentilles crues, rincé

1/2 tasse (96g)

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.

## Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

## Tenders de poulet croustillants

2 tender(s) - 114 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
2 morceaux (51g)  
**ketchup**  
1/2 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
4 morceaux (102g)  
**ketchup**  
1 c. à soupe (17g)

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

## 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.

