

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 1300 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

1357 kcal ● 124g protéine (36%) ● 58g lipides (38%) ● 60g glucides (18%) ● 26g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

165 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



**Eufs avec tomate et avocat**

163 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 14g de lipides



**Pois mange-tout au beurre**

107 kcal



**Galette de burger végétarien**

2 galette- 254 kcal

### Collations

230 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Fourmis sur une bûche**

184 kcal

### Dîner

330 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 18g de lipides



**Lait**

3/4 tasse(s)- 112 kcal



**Salade de thon à l'avocat**

218 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

1335 kcal ● 131g protéine (39%) ● 49g lipides (33%) ● 70g glucides (21%) ● 22g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

165 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



**Eufs avec tomate et avocat**  
163 kcal

### Collations

230 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Fourmis sur une bûche**  
184 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

### Déjeuner

370 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides



**Sandwich deli houmous & légumes**  
1 sandwich(s)- 370 kcal

### Dîner

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



**Haricots verts**  
32 kcal



**Saucisse végétalienne**  
1 saucisse(s)- 268 kcal

## Day 3

1286 kcal ● 133g protéine (41%) ● 43g lipides (30%) ● 74g glucides (23%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

165 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



**Eufs avec tomate et avocat**  
163 kcal

### Collations

170 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 9g de lipides



**Céleri au beurre de cacahuète**  
109 kcal



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

### Déjeuner

370 kcal, 27g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides



**Sandwich deli houmous & légumes**  
1 sandwich(s)- 370 kcal

### Dîner

310 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



**Ailes de seitan teriyaki**  
4 once(s) de seitan- 297 kcal



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal

## Day 4

1342 kcal ● 123g protéine (37%) ● 49g lipides (33%) ● 87g glucides (26%) ● 16g fibres (5%)

### 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

### Collations

170 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 9g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 17g de lipides



Sandwich tofu épicé et pesto

1/2 sandwich(s)- 190 kcal



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Chips de tortilla

141 kcal

### Dîner

310 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan- 297 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

## Day 5

1318 kcal ● 120g protéine (36%) ● 35g lipides (24%) ● 104g glucides (32%) ● 27g fibres (8%)

### 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

### Collations

170 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 9g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

315 kcal, 15g de protéines, 51g glucides nets, 2g de lipides



Pâtes lentilles & tomate

316 kcal

### Dîner

355 kcal, 26g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



Wedges de patate douce

174 kcal



Émiettes végétaliens

1 1/4 tasse(s)- 183 kcal

## Day 6

1335 kcal ● 131g protéine (39%) ● 31g lipides (21%) ● 104g glucides (31%) ● 29g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Blancs d'œufs brouillés**  
61 kcal



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

160 kcal, 18g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



**Bouchées concombre-thon**  
115 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

### Déjeuner

315 kcal, 15g de protéines, 51g glucides nets, 2g de lipides



**Pâtes lentilles & tomate**  
316 kcal

### Dîner

355 kcal, 26g de protéines, 28g glucides nets, 11g de lipides



**Wedges de patate douce**  
174 kcal



**Émiettes végétaliens**  
1 1/4 tasse(s)- 183 kcal

## Day 7

1255 kcal ● 116g protéine (37%) ● 60g lipides (43%) ● 48g glucides (15%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

230 kcal, 12g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Blancs d'œufs brouillés**  
61 kcal



**Toast à l'avocat**  
1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

160 kcal, 18g de protéines, 11g glucides nets, 4g de lipides



**Bouchées concombre-thon**  
115 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

### Déjeuner

265 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



**Sandwich au fromage grillé**  
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

### Dîner

330 kcal, 15g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
72 kcal

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1 g (1g)
- ☐ sel  
1/6 oz (6g)
- ☐ basilic frais  
3 feuilles (2g)
- ☐ cumin moulu  
3/4 c. à café (2g)
- ☐ poudre de chili  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ paprika  
1/4 c. à café (1g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
1/8 bâtonnet (16g)
- ☐ œufs  
7 grand (350g)
- ☐ lait entier  
3/4 tasse(s) (180mL)
- ☐ blancs d'œufs  
1/2 tasse (122g)
- ☐ fromage tranché  
1 tranche (28 g chacune) (28g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2/3 tasse (96g)
- ☐ tomates  
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (104g)
- ☐ céleri cru  
5 tige, moyenne (19–20 cm de long) (200g)
- ☐ oignon  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)
- ☐ concombre  
1 1/2 concombre (21 cm) (428g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
1 1/3 tasse (161g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
1/2 boîte (203g)
- ☐ concentré de tomate  
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ carottes  
1/2 moyen (31g)
- ☐ Ail  
1/2 gousse(s) (2g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ kiwi  
6 fruit (414g)
- ☐ raisins secs  
1 mini boîte (14 g) (14g)
- ☐ jus de citron vert  
1/2 c. à café (mL)
- ☐ pamplemousse  
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)
- ☐ fraises  
1 tasse, entière (144g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau  
18 tasse(s) (4297mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète  
6 c. à soupe (96g)
- ☐ houmous  
6 c. à soupe (90g)
- ☐ tofu ferme  
1/2 livres (213g)
- ☐ lentilles crues  
6 c. à s. (72g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
2 1/2 tasse (250g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
1 1/2 boîte (234g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
9 oz (256g)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
1/2 livres (227g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
2 1/4 oz (64g)

- ☐ patates douces  
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

### Autre

- ☐ galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3/4 tasse (23g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
12 tranches (125g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- ☐ sauce teriyaki  
4 c. à soupe (mL)

### Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 c. à café (mL)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
3/4 c. à soupe (12g)

### Collations

- ☐ chips de tortilla  
1 oz (28g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1 trait (0g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**tomates**  
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)  
**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**basilic frais, haché**  
1 feuilles (1g)

Pour les 3 repas :

**sel**  
3 trait (1g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**tomates**  
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)  
**avocats, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**basilic frais, haché**  
3 feuilles (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les 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 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.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**blancs d'œufs**

4 c. à s. (61g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres





Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche (32g)

**avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**pain**

2 tranche (64g)

**avocats, mûr, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**Pois mange-tout surgelés**

2/3 tasse (96g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### 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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**Tranches de charcuterie d'origine végétale**  
6 tranches (62g)  
**houmous**  
3 c. à soupe (45g)  
**concombre**  
4 c. à s., tranches (26g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**Tranches de charcuterie d'origine végétale**  
12 tranches (125g)  
**houmous**  
6 c. à soupe (90g)  
**concombre**  
1/2 tasse, tranches (52g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4

### Sandwich tofu épicé et pesto

1/2 sandwich(s) - 190 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**sauce pesto**  
3/4 c. à soupe (12g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**poudre de chili**  
1/4 c. à café (1g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**flocons de piment rouge**  
1/8 c. à café (0g)  
**tofu ferme**  
1 1/2 oz (43g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. Servez.

## Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**fraises**

1 tasse, entière (144g)

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

**Chips de tortilla**

141 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres

**chips de tortilla**

1 oz (28g)

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



**Déjeuner 4** [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

**Pâtes lentilles & tomate**

316 kcal ● 15g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
1 oz (32g)  
**lentilles crues**  
3 c. à s. (36g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/4 boîte (101g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (52mL)  
**paprika**  
1/8 c. à café (0g)  
**cumin moulu**  
1/8 c. à café (0g)  
**huile**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**carottes, coupé**  
1/4 moyen (15g)  
**Ail, haché**  
1/4 gousse(s) (1g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/8 grand (19g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
2 1/4 oz (64g)  
**lentilles crues**  
6 c. à s. (72g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/2 boîte (203g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (105mL)  
**paprika**  
1/4 c. à café (1g)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**carottes, coupé**  
1/2 moyen (31g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 grand (38g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 1/4 concombre portions

**concombre**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**pain**

1 tranche (32g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**fromage tranché**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

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.

---

## Collations 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.

---

## Fourmis sur une bûche

184 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**raisins secs**

1/2 mini boîte (14 g) (7g)

**céleri cru, paré**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**beurre de cacahuète**

1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

**raisins secs**

1 mini boîte (14 g) (14g)

**céleri cru, paré**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

**beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

1. Coupez les branches de céleri en deux. Tartinez-les de beurre de cacahuète. Saupoudrez de raisins secs.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

**céleri cru**

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(120g)

**beurre de cacahuète**

3 c. à soupe (48g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

### 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 3 repas :

**pamplemousse**

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(498g)

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)

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**thon en conserve**

1 sachet (74g)

**concombre, tranché**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

**thon en conserve**

2 sachet (148g)

**concombre, tranché**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

### 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.



## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

#### lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Haricots verts

32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



#### Haricots verts surgelés

2/3 tasse (81g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Saucisse végétalienne

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



Donne 1 saucisse(s) portions

#### saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

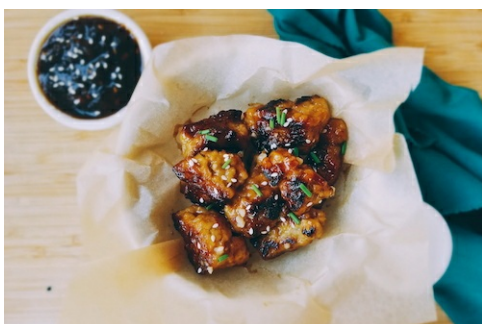
1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal  32g protéine  10g lipides  19g glucides  1g fibres



Pour un seul repas :

#### seitan

4 oz (113g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### sauce teriyaki

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### seitan

1/2 livres (227g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### sauce teriyaki

4 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal  1g protéine  0g lipides  3g glucides  0g fibres



Pour un seul repas :

#### concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

#### concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Émiettes 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 émiettes selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

## Dîner 5

Consommer les jour 7

---

### Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

#### huile

3 c. à café (mL)

#### tofu ferme

6 oz (170g)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\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.

---

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



#### poivre noir

1/2 trait (0g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### Haricots verts surgelés

2/3 tasse (81g)

#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
  2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner 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.