

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 1400 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**      1443 kcal ● 137g protéine (38%) ● 51g lipides (32%) ● 89g glucides (25%) ● 20g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

170 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
108 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**  
61 kcal

## Collations

225 kcal, 13g de protéines, 5g glucides nets, 16g de lipides



**Carottes et sauce ranch**  
87 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 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

350 kcal, 23g de protéines, 38g glucides nets, 9g de lipides



**Farro**  
1/2 tasses, cuites- 185 kcal



**Cabillaud cajun**  
3 oz- 94 kcal



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

## Dîner

425 kcal, 31g de protéines, 25g glucides nets, 20g de lipides



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



**Purée de pommes de terre maison**  
60 kcal



**Haricots verts au beurre**  
98 kcal

## Day 2

1408 kcal ● 132g protéine (38%) ● 48g lipides (31%) ● 83g glucides (24%) ● 29g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
108 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**  
61 kcal

### Collations

225 kcal, 13g de protéines, 5g glucides nets, 16g de lipides



**Carottes et sauce ranch**  
87 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



**Pâtes de lentilles**  
252 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal

### Dîner

320 kcal, 24g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Tilapia cajun**  
3 oz- 99 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



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

## Day 3

1435 kcal ● 143g protéine (40%) ● 45g lipides (28%) ● 83g glucides (23%) ● 32g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 9g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
108 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**  
61 kcal

### Collations

210 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 10g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 25g de protéines, 43g glucides nets, 9g de lipides



**Pâtes de lentilles**  
252 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal

### Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Tomates sautées à l'ail et aux herbes**  
64 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 4

1363 kcal ● 131g protéine (39%) ● 65g lipides (43%) ● 46g glucides (13%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 9g de protéines, 9g glucides nets, 9g de lipides



#### Toast au beurre

1/2 tranche(s)- 57 kcal



#### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal

### Collations

210 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 10g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 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

360 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 26g de lipides



#### Patates douces rôties au romarin

105 kcal



#### Tofu nature

6 oz- 257 kcal

### Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



#### Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



#### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

64 kcal

## Day 5

1435 kcal ● 146g protéine (41%) ● 48g lipides (30%) ● 90g glucides (25%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 9g de protéines, 9g glucides nets, 9g de lipides



#### Toast au beurre

1/2 tranche(s)- 57 kcal



#### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal

### Collations

210 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 10g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 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

455 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 19g de lipides



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal

### Dîner

340 kcal, 26g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



#### Haricots verts

32 kcal



#### Seitan simple

3 oz- 183 kcal



#### Purée de patates douces avec beurre

125 kcal

## Day 6

1412 kcal ● 149g protéine (42%) ● 38g lipides (24%) ● 98g glucides (28%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



#### Kale et œufs

95 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

### Collations

175 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 6g de lipides



#### Bouchées concombre-thon

173 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 23g de protéines, 47g glucides nets, 6g de lipides



#### Purée de patates douces

92 kcal



#### Pain pita

1/2 pita(s)- 39 kcal



#### Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

### Dîner

340 kcal, 26g de protéines, 32g glucides nets, 10g de lipides



#### Haricots verts

32 kcal



#### Seitan simple

3 oz- 183 kcal



#### Purée de patates douces avec beurre

125 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 7

1432 kcal ● 137g protéine (38%) ● 49g lipides (31%) ● 93g glucides (26%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



#### Kale et œufs

95 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

### Collations

175 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 6g de lipides



#### Bouchées concombre-thon

173 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 23g de protéines, 47g glucides nets, 6g de lipides



#### Purée de patates douces

92 kcal



#### Pain pita

1/2 pita(s)- 39 kcal



#### Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal

### Dîner

360 kcal, 14g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



#### Tofu du Général Tso

245 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

# Liste de courses



## Autre

- farro  
4 c. à s. (52g)
- saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- Pâtes de lentilles  
4 oz (113g)
- mélange de jeunes pousses  
4 1/4 tasse (128g)
- mélange d'épices italien  
1/4 c. à soupe (3g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
1 conteneur (170g)
- galette de burger végétale  
4 galette (284g)

## Boissons

- eau  
1 1/3 gallon (4992mL)
- poudre de protéine  
19 boules (1/3 tasse chacun) (589g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
3 oz (85g)
- tilapia, cru  
1/6 lb (84g)
- thon en conserve  
3 sachet (222g)

## Épices et herbes

- assaisonnement cajun  
3 g (3g)
- poivre noir  
1/8 oz (1g)
- sel  
1/8 oz (4g)
- cannelle  
1 1/2 c. à café (4g)
- romarin séché  
1/8 oz (1g)
- vinaigre balsamique  
1 c. à café (mL)
- thym séché  
1 c. à café, moulu (1g)
- vinaigre de cidre  
1/2 c. à soupe (7g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
8 grand (400g)
- blancs d'œufs  
3/4 tasse (182g)
- lait entier  
4 tasse(s) (970mL)
- beurre  
5 c. à café (23g)
- fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- fromage tranché  
1 tranche (21 g chacune) (21g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- quick oats  
3/4 tasse (60g)

## Confiseries

- sucre  
2 c. à soupe (26g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
1/4 pot (680 g) (168g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh  
1/2 livres (227g)
- tofu ferme  
2/3 livres (312g)
- sauce soja (tamari)  
1 c. à café (mL)

## Produits de boulangerie

- pain  
1/4 livres (96g)
- pain pita  
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
6 oz (170g)

## Graisses et huiles

féculé de maïs  
1 c. à soupe (8g)

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

## Légumes et produits à base de légumes

- Haricots verts surgelés  
4 tasse (484g)
  - mini carottes  
12 moyen (120g)
  - pommes de terre  
1/6 lb (76g)
  - edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
  - Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
  - tomates  
2 1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (295g)
  - Ail  
1 1/2 gousse(s) (5g)
  - patates douces  
2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)
  - feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/2 tasse, haché (60g)
  - champignons  
1/2 tasse, haché (35g)
  - concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
  - gingembre frais  
1 c. à soupe (6g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**quick oats**  
4 c. à s. (20g)  
**sucré**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**cannelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)

Pour les 3 repas :

**quick oats**  
3/4 tasse (60g)  
**sucré**  
1 1/2 c. à soupe (20g)  
**cannelle**  
1 1/2 c. à café (4g)  
**eau**  
1 tasse(s) (269mL)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### 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 3 repas :

**blancs d'œufs**  
3/4 tasse (182g)  
**huile**  
3/4 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Toast au beurre

1/2 tranche(s) - 57 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1/2 tranche (16g)  
**beurre**  
1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**eau**  
1 1/2 c. à soupe (23mL)  
**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1/8 c. à café (0g)  
**tomates**  
4 c. à s., haché (45g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
3 c. à soupe (45mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (90g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Kale et œufs

95 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
4 c. à s., haché (10g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)  
**sel**  
1 trait (0g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

### 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Farro

1/2 tasses, cuites - 185 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasses, cuites portions

**farro**  
4 c. à s. (52g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

### Cabillaud cajun

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



Donne 3 oz portions

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

### 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**  
1/8 pot (680 g) (84g)  
**Pâtes de lentilles**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)  
**Pâtes de lentilles**  
4 oz (113g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
1 tasse (118g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
4 betterave(s) (200g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Patates douces rôties au romarin

105 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**romarin séché**  
1/6 c. à soupe (1g)  
**patates douces, coupé en cubes de 1\\"**  
1/3 patate douce, 12,5 cm de long  
(70g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

### 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

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

### Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



#### champignons

1/2 tasse, haché (35g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### thym séché

1 c. à café, moulu (1g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

#### fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Pain pita

1/2 pita(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain pita**

1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

Pour les 2 repas :

**pain pita**

1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

### Galette de burger végétarien

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



Pour un seul repas :

**galette de burger végétale**

2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**

4 galette (284g)

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

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Carottes et sauce ranch

87 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mini carottes**

6 moyen (60g)

**vinaigrette ranch**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mini carottes**

12 moyen (120g)

**vinaigrette ranch**

2 c. à soupe (mL)

1. Couper les carottes en fines lanières. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

---

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

**poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

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

### Fromage en ficelle

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



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**

1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**

3 bâtonnet (84g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**thon en conserve**  
1 1/2 sachet (111g)  
**concombre, tranché**  
3/8 concombre (21 cm) (113g)

Pour les 2 repas :

**thon en conserve**  
3 sachet (222g)  
**concombre, tranché**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### 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.

### Purée de pommes de terre maison

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



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

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.

## Haricots verts au beurre

98 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**Haricots verts surgelés**  
2/3 tasse (81g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### 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.

### Tilapia cajun

3 oz - 99 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

**assaisonnement cajun**

1/8 c. à soupe (1g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**tilapia, cru**

1/6 lb (84g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Graissez un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Placez les filets de tilapia au fond du plat et badigeonnez les deux faces avec l'huile et l'assaisonnement cajun.
3. Couvrez le plat et faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.

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

145 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



**poivre noir**

1 trait (0g)

**sel**

1 trait (0g)

**Haricots verts surgelés**

1 1/3 tasse (161g)

**huile d'olive**

2 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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 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. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faire 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.

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

64 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1/4 pinte de tomates cerises (env.  
470 mL) (75g)  
**mélange d'épices italien**  
1/8 c. à soupe (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
1/4 gousse(s) (1g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1/2 pinte de tomates cerises (env.  
470 mL) (149g)  
**mélange d'épices italien**  
1/4 c. à soupe (3g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Haricots verts

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



Pour un seul repas :

**Haricots verts surgelés**  
2/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

**Haricots verts surgelés**  
1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Seitan simple

3 oz - 183 kcal ● 23g protéine ● 6g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**seitan**  
3 oz (85g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**seitan**  
6 oz (170g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Purée de patates douces avec beurre

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



Pour un seul repas :

**patates douces**

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

**beurre**

1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

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

**beurre**

2 c. à café (9g)

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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

---

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**tomates**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

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

---

### Tofu du Général Tso

245 kcal ● 12g protéine ● 13g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



**sauce soja (tamari)**  
1 c. à café (mL)  
**gingembre frais, haché**  
1 c. à soupe (6g)  
**sucré**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**vinaigre de cidre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**fécule de maïs**  
1 c. à soupe (8g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
5 oz (142g)

1. Dans un petit bol, fouettez le gingembre, l'ail, la sauce soja, le sucre et le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu en cubes, la féculle de maïs et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober.
3. Chauffez de l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 8 minutes.
4. Baissez le feu et versez la sauce. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Servez.

## 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.