

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 1500 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

1566 kcal ● 138g protéine (35%) ● 47g lipides (27%) ● 120g glucides (31%) ● 26g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Toast au houmous**

1 tranche(s)- 146 kcal

### Collations

170 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



**Bâtonnets de poivron et houmous**

170 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

445 kcal, 18g de protéines, 58g glucides nets, 14g de lipides



**Pâtes aux épinards et parmesan**

365 kcal



**Coleslaw sain**

80 kcal

### Dîner

420 kcal, 42g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



**Steak de thon poêlé simple**

5 1/3 oz- 235 kcal



**Maïs**

185 kcal

## Day 2

1531 kcal ● 134g protéine (35%) ● 81g lipides (48%) ● 45g glucides (12%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Toast au houmous**

1 tranche(s)- 146 kcal

### Collations

170 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



**Bâtonnets de poivron et houmous**

170 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

430 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 31g de lipides



**Poivrons et oignons sautés**

63 kcal



**Saumon à l'ail et au fromage**

367 kcal

### Dîner

400 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



**Brocoli au beurre**

1 tasse(s)- 134 kcal



**Saumon miel-moutarde**

4 oz- 268 kcal

## Day 3

1496 kcal ● 135g protéine (36%) ● 76g lipides (46%) ● 52g glucides (14%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 5g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides



**Clémentine**

2 clémentine(s)- 78 kcal



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal

### Collations

200 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



**Framboises**

1/2 tasse(s)- 36 kcal



**Fromage en ficelle**

2 bâton(s)- 165 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

430 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 31g de lipides



**Poivrons et oignons sautés**

63 kcal



**Saumon à l'ail et au fromage**

367 kcal

### Dîner

400 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



**Brocoli au beurre**

1 tasse(s)- 134 kcal



**Saumon miel-moutarde**

4 oz- 268 kcal

## Day 4

1466 kcal ● 155g protéine (42%) ● 48g lipides (30%) ● 82g glucides (23%) ● 20g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 5g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

### Collations

200 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 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

355 kcal, 19g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh- 217 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

### Dîner

445 kcal, 56g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



Couscous

151 kcal



Tilapia cajun

9 oz- 297 kcal

## Day 5

1534 kcal ● 152g protéine (40%) ● 44g lipides (26%) ● 104g glucides (27%) ● 29g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 18g de protéines, 74g glucides nets, 10g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

### Collations

185 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 5g de lipides



Bouchées concombre-thon

115 kcal



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Dîner

385 kcal, 37g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

4 oz- 282 kcal



Brocoli

3 1/2 tasse(s)- 102 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 6

1534 kcal ● 152g protéine (40%) ● 44g lipides (26%) ● 104g glucides (27%) ● 29g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**  
3 œuf(s)- 208 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 18g de protéines, 74g glucides nets, 10g de lipides



**Clémentine**  
2 clémentine(s)- 78 kcal



**Pâtes avec sauce du commerce**  
255 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Collations

185 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 5g de lipides



**Bouchées concombre-thon**  
115 kcal



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

### Dîner

385 kcal, 37g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



**Tilapia en croûte d'amandes**  
4 oz- 282 kcal



**Brocoli**  
3 1/2 tasse(s)- 102 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

1519 kcal ● 134g protéine (35%) ● 48g lipides (28%) ● 114g glucides (30%) ● 24g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**  
3 œuf(s)- 208 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 13g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



**Salade lentilles & kale**  
292 kcal



**Clémentine**  
2 clémentine(s)- 78 kcal

### Collations

185 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 5g de lipides



**Bouchées concombre-thon**  
115 kcal



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

### Dîner

480 kcal, 23g de protéines, 62g glucides nets, 13g de lipides



**Spaghetti et boulettes sans viande**  
332 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
1/2 livres (228g)
- ☐ couscous instantané aromatisé  
1/4 boîte (165 g) (41g)
- ☐ farine tout usage  
1/4 tasse(s) (28g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
3/8 bâtonnet (48g)
- ☐ parmesan  
1/2 tasse (46g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
2 c. à s. (35g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
- ☐ œufs  
9 grand (450g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais  
1/4 paquet 285 g (71g)
- ☐ Ail  
3 gousse(s) (9g)
- ☐ poivron  
2 1/2 grand (402g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
1 1/3 tasse (181g)
- ☐ oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ Brocoli surgelé  
9 tasse (819g)
- ☐ concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (45g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/8 oz (2g)
- ☐ poivre noir  
1 g (1g)
- ☐ basilic frais  
2 feuilles (1g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
3/8 pot (680 g) (252g)

## Autre

- ☐ mélange pour coleslaw  
1/4 paquet (397 g) (99g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1/4 c. à soupe (1g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
1 1/2 boulette(s) (45g)

## Confiseries

- ☐ miel  
1 1/6 c. à soupe (25g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
1/2 livres (237g)
- ☐ tempeh  
2 oz (57g)
- ☐ beurre de cacahuète  
1 c. à s. (16g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1/2 c. à café (mL)
- ☐ lentilles crues  
3 c. à s. (36g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
2 3/4 oz (77g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
4 tranche (128g)

## Graisses et huiles

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

☐ moutarde de Dijon  
1 1/3 c. à soupe (20g)

☐ assaisonnement cajun  
3/8 c. à soupe (3g)

☐ flocons de piment rouge  
3/8 c. à café (1g)

☐ cumin moulu  
3/8 c. à café (1g)

## Boissons

☐ eau  
18 1/3 tasse(s) (4390mL)

☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

☐ vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

☐ steaks de thon jaune, crus  
1/3 livres (151g)

☐ saumon  
1 livres (454g)

☐ tilapia, cru  
1 lb (476g)

☐ thon en conserve  
3 sachet (222g)

## Fruits et jus de fruits

☐ jus de citron  
2 c. à soupe (mL)

☐ clémentines  
10 fruit (740g)

☐ framboises  
4 tasse (492g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

#### **amandes**

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

#### **amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### **pain**

1 tranche (32g)

#### **houmous**

2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

#### **pain**

2 tranche (64g)

#### **houmous**

5 c. à soupe (75g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
4 fruit (296g)

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

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)

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



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### œufs

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

#### œufs

9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Pâtes aux épinards et parmesan

365 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



#### pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

#### beurre

3/4 c. à soupe (11g)

#### épinards frais

1/4 paquet 285 g (71g)

#### parmesan

2 c. à s. (13g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### eau

1/8 tasse(s) (20mL)

#### Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

### Coleslaw sain

80 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à s. (35g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
1/4 paquet (397 g) (99g)  
**miel**  
1/2 c. à soupe (11g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec, le vinaigre, le miel et un peu de sel/poivre jusqu'à obtenir une préparation lisse.
2. Placez le mélange coleslaw dans un grand bol et versez la sauce dessus. Mélangez pour enrober. Servez.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poivrons et oignons sautés

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



Pour un seul repas :

**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**oignon, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**poivron, coupé en lanières**  
1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon, tranché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**poivron, coupé en lanières**  
1 grand (164g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

### Saumon à l'ail et au fromage

367 kcal ● 28g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**parmesan**  
2 1/2 c. à s. (17g)  
**saumon**  
4 oz (113g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, haché**  
1 feuilles (1g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**  
1/3 tasse (33g)  
**saumon**  
1/2 livres (227g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, haché**  
2 feuilles (1g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et vaporisez un peu d'huile. Placez les filets de saumon, peau vers le bas, sur la plaque. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez le fromage, l'ail, le citron, le basilic, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
4. Étalez le mélange de fromage uniformément sur chaque filet.
5. Enfournez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

---

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Donne 2 once(s) de tempeh portions

**tempeh**

2 oz (57g)

**beurre de cacahuète**

1 c. à s. (16g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**sauce soja (tamari)**

1/2 c. à café (mL)

**levure nutritionnelle**

1/4 c. à soupe (1g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

---

## Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
4 fruit (296g)

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

### Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)  
**sauce pour pâtes**  
1/8 pot (680 g) (84g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)  
**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### 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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade lentilles & kale

292 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



#### lentilles crues

3 c. à s. (36g)

#### jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

#### amandes

3/4 c. à s., émincé (5g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (45g)

#### flocons de piment rouge

3/8 c. à café (1g)

#### eau

3/4 tasse(s) (180mL)

#### cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

#### Ail, coupé en dés

3/4 gousse(s) (2g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Donne 2 clémentine(s) portions

#### clémentines

2 fruit (148g)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
1/3 tasse (81g)  
**poivron**  
1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
2/3 tasse (162g)  
**poivron**  
2 moyen (238g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

---

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, 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 3 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.

---

### Framboises

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



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**  
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.
-



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Steak de thon poêlé simple

5 1/3 oz - 235 kcal ● 37g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

**huile d'olive**

2 c. à c. (mL)

**steaks de thon jaune, crus**

1/3 livres (151g)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

### Maïs

185 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



**Grains de maïs surgelés**

1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/2 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**beurre**  
2 c. à soupe (28g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### Saumon miel-moutarde

4 oz - 268 kcal ● 24g protéine ● 16g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**  
2/3 filet(s) (170 g chacun) (113g)  
**moutarde de Dijon**  
2/3 c. à soupe (10g)  
**miel**  
1/3 c. à soupe (7g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1/3 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

**saumon**  
1 1/3 filet(s) (170 g chacun) (227g)  
**moutarde de Dijon**  
1 1/3 c. à soupe (20g)  
**miel**  
2/3 c. à soupe (14g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
2/3 gousse (2g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Couscous

151 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
1/4 boîte (165 g) (41g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

---

### Tilapia cajun

9 oz - 297 kcal ● 51g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

**assaisonnement cajun**  
3/8 c. à soupe (3g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**tilapia, cru**  
1/2 lb (252g)

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.
-

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tilapia en croûte d'amandes

4 oz - 282 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 2/3 c. à s., émincé (18g)  
**tilapia, cru**  
1/4 lb (112g)  
**farine tout usage**  
1/8 tasse(s) (14g)  
**sel**  
2/3 trait (0g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/3 tasse, émincé (36g)  
**tilapia, cru**  
1/2 lb (224g)  
**farine tout usage**  
1/4 tasse(s) (28g)  
**sel**  
1 1/3 trait (1g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

### Brocoli

3 1/2 tasse(s) - 102 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
3 1/2 tasse (319g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
7 tasse (637g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 50g glucides ● 5g fibres



#### sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

#### pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

#### boulettes végétaliennes surgelées

1 1/2 boulette(s) (45g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### 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.

## 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.