

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 1600 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

1604 kcal ● 144g protéine (36%) ● 58g lipides (32%) ● 99g glucides (25%) ● 28g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

### Collations

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



#### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 24g de protéines, 48g glucides nets, 17g de lipides



#### Frites de patate douce

265 kcal



#### Tilapia en croûte d'amandes

3 oz- 212 kcal

### Dîner

420 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



#### Crack slaw au tempeh

422 kcal

## Day 2

1578 kcal ● 154g protéine (39%) ● 44g lipides (25%) ● 126g glucides (32%) ● 17g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

### Collations

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



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 24g de protéines, 48g glucides nets, 17g de lipides



Frites de patate douce

265 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

3 oz- 212 kcal

### Dîner

395 kcal, 39g de protéines, 43g glucides nets, 7g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Crevettes au miel, ail et brocoli

281 kcal

## Day 3

1640 kcal ● 148g protéine (36%) ● 51g lipides (28%) ● 116g glucides (28%) ● 32g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

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



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

200 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides



Galette de riz

2 galette(s)- 69 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Compote de pommes

57 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 29g de protéines, 41g glucides nets, 15g de lipides



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s)- 370 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Dîner

420 kcal, 29g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal



Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

106 kcal

## Day 4

1604 kcal ● 144g protéine (36%) ● 56g lipides (31%) ● 101g glucides (25%) ● 31g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

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



**Eufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



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

### Collations

200 kcal, 6g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides



**Galette de riz**  
2 galette(s)- 69 kcal



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



**Compote de pommes**  
57 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 29g de protéines, 41g glucides nets, 15g de lipides



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



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal

### Dîner

385 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Tomates rôties**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 5

1643 kcal ● 178g protéine (43%) ● 71g lipides (39%) ● 51g glucides (12%) ● 24g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 42g de protéines, 4g glucides nets, 1g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
206 kcal

### Collations

230 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
118 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
1 sandwich(s)- 408 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal

### Dîner

385 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Tomates rôties**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 6

1603 kcal ● 149g protéine (37%) ● 66g lipides (37%) ● 86g glucides (21%) ● 17g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 42g de protéines, 4g glucides nets, 1g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
206 kcal

### Collations

230 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
118 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 12g de protéines, 45g glucides nets, 17g de lipides



**Jus de fruits**  
2/3 tasse(s)- 76 kcal



**Pizza margherita sur pain plat**  
317 kcal

### Dîner

450 kcal, 12g de protéines, 29g glucides nets, 29g de lipides



**Pizza sur pain plat au brocoli**  
156 kcal



**Salade choux de Bruxelles et brocoli**  
292 kcal

## Day 7

1603 kcal ● 149g protéine (37%) ● 66g lipides (37%) ● 86g glucides (21%) ● 17g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 42g de protéines, 4g glucides nets, 1g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
206 kcal

### Collations

230 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
118 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 12g de protéines, 45g glucides nets, 17g de lipides



**Jus de fruits**  
2/3 tasse(s)- 76 kcal



**Pizza margherita sur pain plat**  
317 kcal

### Dîner

450 kcal, 12g de protéines, 29g glucides nets, 29g de lipides



**Pizza sur pain plat au brocoli**  
156 kcal



**Salade choux de Bruxelles et brocoli**  
292 kcal

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
5 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
2 oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ paprika  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel  
5 g (5g)
- ☐ poivre noir  
1 g (1g)
- ☐ aneth séché  
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ romarin séché  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)
- ☐ basilic frais  
6 feuilles (3g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces  
1 lbs (454g)
- ☐ Ail  
6 gousse(s) (18g)
- ☐ brocoli  
2 1/2 tasse, haché (239g)
- ☐ gingembre frais  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ oignon  
1/4 petit (18g)
- ☐ pommes de terre  
1/4 lb (114g)
- ☐ tomates  
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (396g)
- ☐ concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ champignons  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ choux de Bruxelles  
2 tasse, râpé (100g)

## Confiseries

- ☐ miel  
2 1/3 oz (67g)
- ☐ confiture  
2 c. à café (14g)
- ☐ poudre de cacao  
4 1/2 c. à café (8g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau  
25 1/2 tasse(s) (6107mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2/3 livres (320g)
- ☐ pain naan  
1 1/2 morceau(x) (135g)

## Autre

- ☐ mélange pour coleslaw  
2 tasse (180g)
- ☐ tzatziki  
1/8 tasse(s) (28g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1/2 tasse (15g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
1 c. à café (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
2 c. à s. (mL)
- ☐ sauce pesto  
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ sauce pour pizza  
2 c. à s. (32g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1 livres (454g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1/4 livres (101g)
- ☐ mélange de noix  
4 c. à s. (34g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (26g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru  
3/8 lb (168g)
- ☐ crevettes crues  
3/8 lb (170g)
- ☐ thon en conserve  
1 boîte (172g)

## Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage  
1/6 tasse(s) (21g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)
- ☐ lait entier  
2 tasse(s) (480mL)
- ☐ beurre  
2 c. à café (9g)
- ☐ œufs  
2 grand (100g)
- ☐ parmesan  
1/6 oz (6g)
- ☐ fromage de chèvre  
3 oz (85g)
- ☐ fromage  
10 c. à s., râpé (71g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
9 c. à soupe (158g)
- ☐ mozzarella râpée  
1/2 tasse (43g)

- ☐ sauce soja (tamari)  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit  
18 2/3 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)
- ☐ compote de pommes  
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ jus de citron vert  
1 c. à café (mL)
- ☐ orange  
2 orange (308g)

## Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
4 gâteau (36g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

## Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche (32g)

**beurre**

1 c. à café (5g)

**confiture**

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

**pain**

2 tranche (64g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**confiture**

2 c. à café (14g)

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



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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 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.

### 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.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Double shake protéiné chocolat

206 kcal ● 42g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**poudre de cacao**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 3 repas :

**eau**  
4 1/2 tasse(s) (1078mL)  
**poudre de cacao**  
4 1/2 c. à café (8g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
9 c. à soupe (158g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(140g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Frites de patate douce

265 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**paprika**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, épluché**  
1/2 lbs (227g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**paprika**  
1/2 c. à café (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, épluché**  
1 lbs (454g)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

## Tilapia en croûte d'amandes

3 oz - 212 kcal ● 20g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 c. à s., émincé (14g)  
**tilapia, cru**  
1/6 lb (84g)  
**farine tout usage**  
1/8 tasse(s) (10g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., émincé (27g)  
**tilapia, cru**  
3/8 lb (168g)  
**farine tout usage**  
1/6 tasse(s) (21g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**huile d'olive**  
1/2 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.

---

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Sandwich salade de thon à l'avocat

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**pain**  
4 tranche (128g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 boîte (172g)  
**oignon, haché finement**  
1/4 petit (18g)

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.

---

## Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**fromage**  
1/2 tasse, râpé (57g)  
**champignons**  
1 1/2 oz (43g)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 oz (14g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**  
5 1/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
10 2/3 fl oz (mL)

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

### Pizza margherita sur pain plat

317 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 29g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
1/2 morceau(x) (45g)  
**mozzarella râpée**  
4 c. à s. (22g)  
**basilic frais**  
3 feuilles (2g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**tomates, coupé en fines tranches**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)  
**Ail, coupé en petits dés**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)  
**mozzarella râpée**  
1/2 tasse (43g)  
**basilic frais**  
6 feuilles (3g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**tomates, coupé en fines tranches**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)  
**Ail, coupé en petits dés**  
3 gousse(s) (9g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four pendant environ 5 minutes.
4. Retirer du four et saupoudrer de fromage, puis disposer les tranches de tomate sur le fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le grill. Surveiller la cuisson pour éviter que le pain ne noircisse trop.
6. Pendant la cuisson, mélanger le vinaigre balsamique et le reste de l'huile jusqu'à homogénéité. Hacher le basilic.
7. Une fois le pain plat sorti du four, arroser du mélange vinaigre-huile selon votre goût, ajouter les feuilles de basilic et trancher.

---

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

4 c. à s. (57g)

**miel**

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

**miel**

2 c. à café (14g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

---

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**

4 c. à s. (34g)

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



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Galette de riz

2 galette(s) - 69 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**galettes de riz, toutes saveurs**  
2 gâteau (18g)

Pour les 2 repas :

**galettes de riz, toutes saveurs**  
4 gâteau (36g)

1. Dégustez.

### Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

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

### Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**compote de pommes**  
1 barquette à emporter (~115 g)  
(122g)

Pour les 2 repas :

**compote de pommes**  
2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**aneth séché**

1/2 c. à café (1g)

**fromage de chèvre**

1 oz (28g)

**concombre, tranché**

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

Pour les 3 repas :

**aneth séché**

1 1/2 c. à café (2g)

**fromage de chèvre**

3 oz (85g)

**concombre, tranché**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



#### mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

#### sauce piquante

1 c. à café (mL)

#### graines de tournesol décortiquées

1 c. à soupe (12g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### Ail, haché

1 gousse (3g)

#### tempeh, coupé en dés

4 oz (113g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### jus de fruit

8 fl oz (mL)

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

## Crevettes au miel, ail et brocoli

281 kcal ● 37g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**brocoli**  
6 c. à s., haché (34g)  
**miel**  
1 1/2 c. à soupe (32g)  
**crevettes crues, pelé et déveiné**  
3/8 lb (170g)  
**Ail, haché**  
3/8 c. à café (1g)  
**gingembre frais, haché**  
3/8 c. à café (1g)

1. Mélanger les ingrédients de la marinade (ail, gingembre, miel et sauce soja). Diviser en deux.
2. Mariner les crevettes avec la moitié de la sauce pendant 5-10 minutes (ou jusqu'à 24 heures). Une fois les crevettes marinées, jeter la marinade.
3. Mettre le brocoli dans un petit bol et ajouter quelques cuillerées d'eau. Cuire à la vapeur au micro-ondes pendant quelques minutes.
4. Faire chauffer une poêle à feu vif et ajouter l'huile, puis les crevettes. Cuire les crevettes 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Ajouter le brocoli et l'autre moitié de la sauce et bien mélanger. Servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



**sauce Frank's RedHot**  
2 c. à s. (mL)  
**tzatziki**  
1/8 tasse(s) (28g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
4 oz (113g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

### Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

106 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



**sauce pesto**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**parmesan, râpé**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1/4 lb (114g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre et le pesto jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
3. Étaler sur une plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
4. Cuire 20 minutes puis sortir du four.
5. Saupoudrer les pommes de terre de parmesan râpé et remettre au four pour 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Servir.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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. \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.

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(137g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**tomates**

3 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(273g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pizza sur pain plat au brocoli

156 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**

2 c. à s., haché (11g)

**sauce pour pizza**

1 c. à s. (16g)

**poivre noir**

1/4 trait (0g)

**sel**

1/4 trait (0g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**pain naan**

1/4 morceau(x) (23g)

**fromage**

1 c. à s., râpé (7g)

**Ail, coupé en petits dés**

3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**brocoli**

4 c. à s., haché (23g)

**sauce pour pizza**

2 c. à s. (32g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**pain naan**

1/2 morceau(x) (45g)

**fromage**

2 c. à s., râpé (14g)

**Ail, coupé en petits dés**

1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

### Salade choux de Bruxelles et brocoli

292 kcal ● 7g protéine ● 20g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres





Pour un seul repas :

**amandes**  
1 1/2 c. à s., émincé (10g)  
**miel**  
1/2 c. à soupe (11g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**moutarde de Dijon**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1 c. à café (2g)  
**choux de Bruxelles, tranché**  
1 tasse, râpé (50g)  
**brocoli, haché**  
1 tasse, haché (91g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
3 c. à s., émincé (20g)  
**miel**  
1 c. à soupe (21g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à soupe (15g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
2 c. à café (3g)  
**choux de Bruxelles, tranché**  
2 tasse, râpé (100g)  
**brocoli, haché**  
2 tasse, haché (182g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le miel, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Mélangez les choux de Bruxelles, le brocoli et les amandes dans un saladier. Saupoudrez de parmesan et arrosez de vinaigrette. Servez.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)  
**eau**  
3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun)  
(651g)  
**eau**  
21 tasse(s) (5029mL)

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