

Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 1700 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

1773 kcal ● 199g protéine (45%) ● 67g lipides (34%) ● 76g glucides (17%) ● 19g fibres (4%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Collations

255 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s)- 195 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, 45g de protéines, 42g glucides nets, 12g de lipides



Seitan simple

5 oz- 305 kcal



Lentilles

87 kcal



Carottes glacées au miel

85 kcal

Dîner

495 kcal, 33g de protéines, 9g glucides nets, 35g de lipides



Salade de sardines simple

265 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

Day 2

1724 kcal ● 190g protéine (44%) ● 54g lipides (28%) ● 96g glucides (22%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Collations

255 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Mug cake protéiné au chocolat
1 mug cake(s)- 195 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, 45g de protéines, 42g glucides nets, 12g de lipides



Seitan simple
5 oz- 305 kcal



Lentilles
87 kcal



Carottes glacées au miel
85 kcal

Dîner

445 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 22g de lipides



Lentilles
116 kcal



Tofu cajun
157 kcal



Chou-fleur rôti
173 kcal

Day 3

1685 kcal ● 164g protéine (39%) ● 68g lipides (36%) ● 82g glucides (19%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Collations

255 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Mug cake protéiné au chocolat
1 mug cake(s)- 195 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 27g glucides nets, 25g de lipides



Sandwich grillé au fromage et champignons
323 kcal



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

445 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 22g de lipides



Lentilles
116 kcal



Tofu cajun
157 kcal



Chou-fleur rôti
173 kcal

Day 4

1745 kcal ● 152g protéine (35%) ● 76g lipides (39%) ● 97g glucides (22%) ● 18g fibres (4%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 10g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 2g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Bretzels
165 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 27g glucides nets, 25g de lipides



Sandwich grillé au fromage et champignons
323 kcal



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

505 kcal, 39g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym
6 oz- 402 kcal

Day 5

1722 kcal ● 150g protéine (35%) ● 45g lipides (24%) ● 161g glucides (37%) ● 19g fibres (4%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 10g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 2g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Bretzels

165 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

425 kcal, 23g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



Salade de tomates et concombre

141 kcal



Tenders de poulet croustillants

5 tender(s)- 286 kcal

Dîner

495 kcal, 32g de protéines, 56g glucides nets, 12g de lipides



Sauté de "chik'n"

427 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Day 6

1668 kcal ● 153g protéine (37%) ● 53g lipides (28%) ● 118g glucides (28%) ● 27g fibres (6%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s)- 122 kcal

Collations

170 kcal, 22g de protéines, 16g glucides nets, 1g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Double shake protéiné chocolat

69 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

495 kcal, 18g de protéines, 43g glucides nets, 26g de lipides



Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s)- 427 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Dîner

520 kcal, 31g de protéines, 53g glucides nets, 15g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s)- 285 kcal

Day 7

1668 kcal ● 153g protéine (37%) ● 53g lipides (28%) ● 118g glucides (28%) ● 27g fibres (6%)

Petit-déjeuner

155 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s)- 122 kcal

Collations

170 kcal, 22g de protéines, 16g glucides nets, 1g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Double shake protéiné chocolat

69 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

495 kcal, 18g de protéines, 43g glucides nets, 26g de lipides



Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s)- 427 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

Dîner

520 kcal, 31g de protéines, 53g glucides nets, 15g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s)- 285 kcal

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
13 oz (369g)
- ☐ riz brun
1/4 tasse (53g)

Graisses et huiles

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

Boissons

- ☐ eau
1 1/2 gallon (6029mL)
- ☐ poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

Épices et herbes

- ☐ sel
2 g (2g)
- ☐ assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)
- ☐ thym séché
1/8 oz (4g)
- ☐ poivre noir
3/4 trait (0g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
9 1/4 c. à s. (112g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)
- ☐ tofu ferme
10 oz (284g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)

Confiseries

- ☐ miel
2 oz (60g)
- ☐ poudre de cacao
7 c. à café (13g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ citron
1/4 grand (21g)
- ☐ clémentines
2 fruit (148g)
- ☐ mûres
1 tasse (144g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)
- ☐ édulcorant sans calories
6 c. à café (21g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ tenders chik'n sans viande
5 morceaux (128g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/4 livres (106g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
4 c. à s., en dés (56g)

Produits de boulangerie

- ☐ levure chimique
1 1/2 c. à café (8g)
- ☐ pain
4 tranche(s) (128g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **beurre**
1 c. à café (5g)
- ☐ **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
1 3/4 tasse (396g)
- ☐ **œufs**
7 grand (350g)
- ☐ **fromage tranché**
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- ☐ **yaourt grec écrémé nature**
2 c. à soupe (35g)
- ☐ **fromage**
2 oz (56g)
- ☐ **fromage de chèvre**
6 c. à soupe (84g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **carottes**
5 moyen (302g)
- ☐ **céleri cru**
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
- ☐ **chou-fleur**
1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)
- ☐ **champignons**
1 tasse, haché (70g)
- ☐ **Brocoli surgelé**
1 1/2 tasse (137g)
- ☐ **oignon rouge**
1/2 petit (35g)
- ☐ **concombre**
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- ☐ **tomates**
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (438g)
- ☐ **ketchup**
1 1/4 c. à soupe (21g)
- ☐ **poivron**
3/4 grand (126g)
- ☐ **oignon**
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (63g)
- ☐ **persil frais**
3 brins (3g)
- ☐ **épinards frais**
2 tasse(s) (60g)

- ☐ **bretzels durs salés**
3 oz (85g)
- ☐ **grande barre de granola**
2 barre (74g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **sardines en conserve à l'huile**
1 boîte (92g)
- ☐ **saumon**
6 oz (170g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **vinaigre de cidre de pomme**
1 c. à soupe (mL)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

céleri cru
6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mûres
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

mûres
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s) - 122 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/3 c. à soupe (5mL)
œufs
1 grand (50g)
fromage de chèvre
1 c. à soupe (14g)
tomates, coupé en morceaux
1 tranche(s), fine/petite (15g)

Pour les 2 repas :

eau
2/3 c. à soupe (10mL)
œufs
2 grand (100g)
fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
tomates, coupé en morceaux
2 tranche(s), fine/petite (30g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

seitan
5 oz (142g)
huile
1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

seitan
10 oz (284g)
huile
2 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. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Carottes glacées au miel

85 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

beurre
1/2 c. à café (2g)
carottes
1/4 lb (113g)
eau
1/8 tasse(s) (20mL)
miel
1/4 c. à soupe (5g)
sel
1/8 c. à café (0g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

beurre
1 c. à café (5g)
carottes
1/2 lb (227g)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
miel
1/2 c. à soupe (11g)
sel
1/8 c. à café (1g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich grillé au fromage et champignons

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

champignons
1 tasse, haché (70g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
thym séché
2 c. à café, moulu (3g)
pain
4 tranche(s) (128g)
fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)

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.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

concombre, tranché finement

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

tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 5 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande

5 morceaux (128g)

ketchup

1 1/4 c. à soupe (21g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

tomates

4 tomates cerises (68g)

fromage

2 c. à s., râpé (14g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

poivrons rouges rôtis

2 c. à s., en dés (28g)

fromage de chèvre, émietté

2 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

tomates

8 tomates cerises (136g)

fromage

4 c. à s., râpé (28g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

poivrons rouges rôtis

4 c. à s., en dés (56g)

fromage de chèvre, émietté

4 c. à soupe (56g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
miel
3 c. à café (21g)

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

Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s) - 195 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
levure chimique
1/2 c. à café (3g)
poudre de cacao
2 c. à café (4g)
œufs
1 grand (50g)
eau
2 c. à thé (10mL)
édulcorant sans calories
2 c. à café (7g)

Pour les 3 repas :

poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
levure chimique
1 1/2 c. à café (8g)
poudre de cacao
6 c. à café (11g)
œufs
3 grand (150g)
eau
6 c. à thé (30mL)
édulcorant sans calories
6 c. à café (21g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Bretzels

165 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés

3 oz (85g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

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.

Double shake protéiné chocolat

69 kcal ● 14g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de cacao
1/2 c. à café (1g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
poudre protéinée, chocolat
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade de sardines simple

265 kcal ● 24g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
1 1/2 c. à soupe (mL)
sardines en conserve à l'huile, égoutté
1 boîte (92g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)



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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Lentilles

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Tofu cajun

157 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

assaisonnement cajun

1/2 c. à café (1g)

huile

1 c. à café (mL)

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

5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

huile

2 c. à café (mL)

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

10 oz (284g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Chou-fleur rôti

173 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile

3/4 c. à soupe (mL)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

chou-fleur, détaillé en fleurettes

3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

3/4 c. à café, feuilles (1g)

chou-fleur, détaillé en fleurettes

1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 1/2 tasse (137g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Saumon cuit lentement au citron et au thym

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 28g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

thym séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

6 oz (170g)

citron, coupé en quartiers

1/4 grand (21g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



riz brun
1/4 tasse (53g)
eau
1/2 tasse(s) (135mL)
sauce soja (tamari)
1 1/4 c. à soupe (mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/4 livres (106g)
poivron, épépiné et coupé en fines lanières
3/4 moyen (89g)
carottes, coupé en fines lanières
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 petit (18g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
persil frais, haché
1 1/2 brins (2g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
persil frais, haché
3 brins (3g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 28g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

petit(s) pain(s) sub
1/2 petit pain(s) (43g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
fromage
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)
seitan, coupé en lanières
1 1/2 oz (43g)
oignon, haché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
poivron, tranché
1/4 petit (19g)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)
seitan, coupé en lanières
3 oz (85g)
oignon, haché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
poivron, tranché
1/2 petit (37g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

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.