

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 1900 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

1856 kcal ● 170g protéine (37%) ● 68g lipides (33%) ● 101g glucides (22%) ● 39g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 12g de protéines, 21g glucides nets, 10g de lipides



**Sandwich œuf & guacamole**

1/2 sandwich(s)- 191 kcal



**Fraises**

1 tasse(s)- 52 kcal

### Collations

255 kcal, 12g de protéines, 31g glucides nets, 6g de lipides



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal



**Raisins**

77 kcal



**Cottage cheese et miel**

1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

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



**Cacahuètes rôties**

1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Salade de sardines simple**

265 kcal

### Dîner

485 kcal, 29g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



**Salade de pois chiches au curry**

483 kcal

## Day 2

1886 kcal ● 168g protéine (36%) ● 52g lipides (25%) ● 141g glucides (30%) ● 46g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 12g de protéines, 21g glucides nets, 10g de lipides



**Sandwich œuf & guacamole**  
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



**Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal

### Collations

255 kcal, 12g de protéines, 31g glucides nets, 6g de lipides



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Raisins**  
77 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 19g de lipides



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

### Dîner

485 kcal, 29g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



**Salade de pois chiches au curry**  
483 kcal

## Day 3

1878 kcal ● 212g protéine (45%) ● 50g lipides (24%) ● 115g glucides (25%) ● 29g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 10g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**  
1 sachet(s)- 165 kcal

### Collations

170 kcal, 11g de protéines, 11g glucides nets, 9g de lipides



**Céleri au beurre de cacahuète**  
109 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 19g de lipides



**Pomme et beurre de cacahuète**  
1/2 pomme(s)- 155 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

### Dîner

565 kcal, 76g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



**Légumes mélangés**  
1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



**Tilapia cajun**  
12 oz- 396 kcal

## Day 4

1927 kcal ● 192g protéine (40%) ● 72g lipides (34%) ● 91g glucides (19%) ● 36g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 10g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides



**Eufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec eau**  
1 sachet(s)- 165 kcal

### Collations

170 kcal, 11g de protéines, 11g glucides nets, 9g de lipides



**Céleri au beurre de cacahuète**  
109 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

535 kcal, 38g de protéines, 15g glucides nets, 28g de lipides



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



**Salade de thon à l'avocat**  
327 kcal



**Mûres**  
1 1/3 tasse(s)- 93 kcal

### Dîner

605 kcal, 49g de protéines, 33g glucides nets, 27g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
2 demi poivron(s)- 456 kcal



**Kéfir**  
150 kcal

## Day 5

1926 kcal ● 174g protéine (36%) ● 74g lipides (35%) ● 112g glucides (23%) ● 28g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



**Eufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal



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

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 35g glucides nets, 3g de lipides



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



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

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 31g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



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



**Carottes glacées au miel**  
85 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
125 kcal

### Dîner

595 kcal, 36g de protéines, 20g glucides nets, 38g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/3 tasse(s)- 288 kcal



**Salade crevettes, gingembre et pamplemousse**  
307 kcal

## Day 6

1960 kcal ● 169g protéine (34%) ● 86g lipides (39%) ● 103g glucides (21%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Eufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 35g glucides nets, 3g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

163 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

510 kcal, 25g de protéines, 32g glucides nets, 29g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 408 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Dîner

595 kcal, 36g de protéines, 20g glucides nets, 38g de lipides



Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 288 kcal



Salade crevettes, gingembre et pamplemousse

307 kcal

## Day 7

1950 kcal ● 169g protéine (35%) ● 84g lipides (39%) ● 106g glucides (22%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Eufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 35g glucides nets, 3g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

163 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

### Déjeuner

510 kcal, 25g de protéines, 32g glucides nets, 29g de lipides



Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s)- 408 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Dîner

585 kcal, 36g de protéines, 22g glucides nets, 36g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Saumon à la sauce avocat

6 once(s)- 479 kcal

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
1 tasse (146g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte(s) (672g)
- ☐ beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 1/6 paquet (156 g) (183g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
2 c. à soupe (31g)
- ☐ saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- ☐ pamplemousse rose/rouge  
1 pamplemousse (9,5 cm diam.) (246g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ sardines en conserve à l'huile  
1 boîte (92g)
- ☐ tilapia, cru  
3/4 lb (336g)
- ☐ thon en conserve  
1 3/4 boîte (301g)
- ☐ crevettes crues  
1/2 livres (227g)
- ☐ saumon  
6 oz (170g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
7 grand (350g)
- ☐ beurre  
3 1/2 c. à café (16g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 3/4 tasse (396g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
6 c. à soupe (105g)
- ☐ kéfir aromatisé  
1 tasse (mL)
- ☐ fromage  
1 tasse, râpé (113g)

## Confiseries

- ☐ miel  
2 oz (54g)
- ☐ sucre  
2 1/4 c. à soupe (29g)

## Épices et herbes

- ☐ curry en poudre  
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ sel  
1 g (1g)
- ☐ poivre noir  
1 3/4 trait (0g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ curcuma moulu  
1 c. à café (3g)
- ☐ gingembre moulu  
1 c. à café (2g)
- ☐ cannelle  
2 1/4 c. à café (6g)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais  
1 c. à s. de feuilles, entières (2g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
3 c. à soupe (36g)
- ☐ noix de cajou rôties  
4 c. à s. (34g)
- ☐ lait de coco en conserve  
1/8 boîte (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru  
1/4 botte (131g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 3/4 tasse (236g)
- ☐ tomates  
3 c. à s., haché (34g)
- ☐ oignon  
1/2 petit (31g)
- ☐ poivron  
1 grand (164g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
3/4 livres (352g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises  
2 tasse, entière (288g)
- ☐ raisins  
2 2/3 tasse (245g)
- ☐ jus de citron  
3 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ jus de citron vert  
1 3/4 c. à café (mL)
- ☐ mûres  
1 1/3 tasse (192g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau  
27 3/4 tasse(s) (6651mL)

- ☐ carottes  
1/4 lb (113g)
- ☐ patates douces  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
- ☐ Ail  
1 1/4 gousse(s) (4g)
- ☐ épinards frais  
3 tasse(s) (90g)
- ☐ champignons  
3 oz (85g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
3 boîte (~539 g) (1578g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)
- ☐ quick oats  
1 tasse (90g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### œufs

1 grand (50g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### guacamole, acheté en magasin

1 c. à soupe (15g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

2 grand (100g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

### Fraises

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



Pour un seul repas :

#### fraises

1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

#### fraises

2 tasse, entière (288g)

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



## 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.

### Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**flocons d'avoine instantanés  
aromatisés**

1 sachet (43g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**flocons d'avoine instantanés  
aromatisés**

2 sachet (86g)

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### œufs

1 grand (50g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

#### œufs

3 grand (150g)

#### huile

3/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

### Toast à l'avocat

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



Pour un seul repas :

#### pain

1 tranche (32g)

#### avocats, mûr, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

#### pain

3 tranche (96g)

#### avocats, mûr, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### 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.



### 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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**  
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/8 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

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



### Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



**avocats**  
3/8 avocat(s) (75g)  
**jus de citron vert**  
3/4 c. à café (mL)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3/4 tasse (23g)  
**thon en conserve**  
3/4 boîte (129g)  
**tomates**  
3 c. à s., haché (34g)  
**oignon, haché finement**  
1/6 petit (13g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

### Mûres

1 1/3 tasse(s) - 93 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/3 tasse(s) portions

**mûres**

1 1/3 tasse (192g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### 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.

### Carottes glacées au miel

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



**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)

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.

### Purée de patates douces avec beurre

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



**patates douces**

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

**beurre**

1 c. à café (5g)

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.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**fromage**

1 tasse, râpé (113g)

**champignons**

3 oz (85g)

**romarin séché**

1/2 c. à café (1g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

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.

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**

4 c. à s. (34g)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Raisins

77 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**

1 1/3 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**raisins**

2 2/3 tasse (245g)

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.

## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Céleri au beurre de cacahuète

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



Pour un seul repas :

**céleri cru**

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

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

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

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

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

### 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.



## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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

163 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**quick oats**  
6 c. à s. (30g)  
**sucre**  
3/4 c. à soupe (10g)  
**cannelle**  
3/4 c. à café (2g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (135mL)

Pour les 3 repas :

**quick oats**  
1 tasse (90g)  
**sucre**  
2 1/4 c. à soupe (29g)  
**cannelle**  
2 1/4 c. à café (6g)  
**eau**  
1 2/3 tasse(s) (404mL)

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.

### 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.

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de pois chiches au curry

483 kcal ● 29g protéine ● 16g lipides ● 37g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec écrémé nature**

3 c. à soupe (53g)

**curry en poudre**

3/4 c. à café (2g)

**graines de tournesol décortiquées**

1 1/2 c. à soupe (18g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 oz (43g)

**jus de citron, divisé**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, tranché**

1 1/2 tige, petite (12,5 cm de long)  
(26g)

**pois chiches en conserve, égoutté  
et rincé**

3/4 boîte(s) (336g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec écrémé nature**

6 c. à soupe (105g)

**curry en poudre**

1 1/2 c. à café (3g)

**graines de tournesol décortiquées**

3 c. à soupe (36g)

**mélange de jeunes pousses**

3 oz (85g)

**jus de citron, divisé**

3 c. à soupe (mL)

**céleri cru, tranché**

3 tige, petite (12,5 cm de long)  
(51g)

**pois chiches en conserve, égoutté  
et rincé**

1 1/2 boîte(s) (672g)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

## Dîner 2

Consommer les jour 3

### Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s) - 170 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 9g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**

1 3/4 tasse (236g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tilapia cajun

12 oz - 396 kcal ● 68g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**assaisonnement cajun**

1/2 c. à soupe (3g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**tilapia, cru**

3/4 lb (336g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 2 demi poivron(s) portions

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**poivron**

1 grand (164g)

**oignon**

1/4 petit (18g)

**thon en conserve, égoutté**

1 boîte (172g)

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 obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

## Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



**kéfir aromatisé**  
1 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

**Cacahuètes rôties**

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
5 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
10 c. à s. (91g)

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

**Salade crevettes, gingembre et pamplemousse**

307 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

**Ail**

1/2 gousse (2g)

**pamplemousse rose/rouge**

1/2 pamplemousse (9,5 cm diam.)  
(123g)

**épinards frais**

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

**curcuma moulu**

1/2 c. à café (2g)

**gingembre moulu**

1/2 c. à café (1g)

**huile, divisé**

1 c. à soupe (mL)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

**Ail**

1 gousse (3g)

**pamplemousse rose/rouge**

1 pamplemousse (9,5 cm diam.)  
(246g)

**épinards frais**

3 tasse(s) (90g)

**curcuma moulu**

1 c. à café (3g)

**gingembre moulu**

1 c. à café (2g)

**huile, divisé**

2 c. à soupe (mL)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

1/2 livres (227g)

1. Assaisonner les crevettes avec le gingembre et le curcuma.
2. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
3. Ajouter les crevettes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient entièrement opaques et roses, environ 2-3 minutes de chaque côté. Mettre de côté.
4. Préparer des suprêmes de pamplemousse : retirer la peau puis découper le long de chaque membrane pour segmenter et prélever la chair.
5. Une fois les suprêmes prélevés, presser un peu de jus des membranes dans un petit bol et jeter les membranes.
6. Ajouter le reste de l'huile, le vinaigre balsamique, l'ail et du sel/poivre au goût dans le jus de pamplemousse. Mélanger et mettre de côté.
7. Composer la salade en disposant les segments de pamplemousse et les crevettes sur un lit d'épinards frais et arroser du mélange de jus de pamplemousse.
8. Servir.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pomme(s) portions

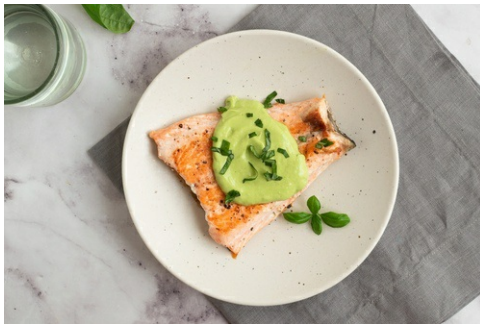
**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

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

### Saumon à la sauce avocat

6 once(s) - 479 kcal ● 36g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 6 once(s) portions

**avocats**

1/8 avocat(s) (25g)

**saumon**

6 oz (170g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**lait de coco en conserve**

1/8 boîte (mL)

**Ail**

1/4 gousse(s) (1g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**basilic frais**

1 c. à s. de feuilles, entières (2g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le saumon et cuire environ 6–8 minutes côté peau vers le bas ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit.
2. Pendant ce temps, dans un mixeur, mettre l'avocat, le lait de coco, l'ail, le jus de citron et le basilic. Mixer jusqu'à obtenir une consistance verte et onctueuse de type sauce.
3. Dresser le saumon et verser la sauce par-dessus. Servir.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(109g)

**eau**

3 1/2 tasse(s) (838mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(760g)

**eau**

24 1/2 tasse(s) (5868mL)

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