

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines à 2100 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

2146 kcal ● 193g protéine (36%) ● 66g lipides (28%) ● 153g glucides (29%) ● 42g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Gaufres du commerce**

1 gaufre(s)- 173 kcal

### Collations

230 kcal, 8g de protéines, 25g glucides nets, 7g de lipides



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Raisins**

145 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

645 kcal, 29g de protéines, 93g glucides nets, 11g de lipides



**Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki**

646 kcal

### Dîner

580 kcal, 56g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

239 kcal



**Tilapia au grill**

8 oz- 340 kcal

## Day 2

2057 kcal ● 195g protéine (38%) ● 75g lipides (33%) ● 117g glucides (23%) ● 33g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Gaufres du commerce**

1 gaufre(s)- 173 kcal

### Collations

230 kcal, 8g de protéines, 25g glucides nets, 7g de lipides



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Raisins**

145 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

555 kcal, 31g de protéines, 57g glucides nets, 20g de lipides



**Nuggets Chik'n**

9 nuggets- 496 kcal



**Tranches de concombre**

1 concombre- 60 kcal

### Dîner

580 kcal, 56g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

239 kcal



**Tilapia au gril**

8 oz- 340 kcal

## Day 3

2142 kcal ● 211g protéine (39%) ● 77g lipides (32%) ● 120g glucides (22%) ● 32g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Gaufres du commerce**

1 gaufre(s)- 173 kcal

### Collations

230 kcal, 8g de protéines, 25g glucides nets, 7g de lipides



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Raisins**

145 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

620 kcal, 37g de protéines, 41g glucides nets, 29g de lipides



**Tranches de concombre**

1/2 concombre- 30 kcal



**Sandwich deli houmous & légumes**

1 sandwich(s)- 370 kcal



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Dîner

600 kcal, 66g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



**Tomates rôties**

1/2 tomate(s)- 30 kcal



**Cabillaud rôti simple**

10 2/3 oz- 396 kcal



**Lentilles**

174 kcal

## Day 4

2152 kcal ● 201g protéine (37%) ● 81g lipides (34%) ● 125g glucides (23%) ● 30g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 9g de protéines, 38g glucides nets, 9g de lipides



**Pancakes petit-déjeuner à la patate douce**  
4 pancake(s)- 281 kcal

### Déjeuner

620 kcal, 37g de protéines, 41g glucides nets, 29g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/2 concombre- 30 kcal



**Sandwich deli houmous & légumes**  
1 sandwich(s)- 370 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Collations

270 kcal, 5g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



**Pop-corn**  
4 tasses- 161 kcal



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Dîner

600 kcal, 66g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



**Tomates rôties**  
1/2 tomate(s)- 30 kcal



**Cabillaud rôti simple**  
10 2/3 oz- 396 kcal



**Lentilles**  
174 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

---

## Day 5

2117 kcal ● 184g protéine (35%) ● 68g lipides (29%) ● 151g glucides (29%) ● 41g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 9g de protéines, 38g glucides nets, 9g de lipides



**Pancakes petit-déjeuner à la patate douce**  
4 pancake(s)- 281 kcal

### Collations

270 kcal, 5g de protéines, 16g glucides nets, 19g de lipides



**Pop-corn**  
4 tasses- 161 kcal



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 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

565 kcal, 46g de protéines, 20g glucides nets, 29g de lipides



**Tilapia en croûte d'amandes**  
6 oz- 424 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
2 tasse(s)- 140 kcal

### Dîner

620 kcal, 39g de protéines, 75g glucides nets, 9g de lipides



**Pâtes de lentilles**  
337 kcal



**Lentilles**  
174 kcal



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal

## Day 6

2139 kcal ● 197g protéine (37%) ● 61g lipides (26%) ● 159g glucides (30%) ● 42g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 11g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides



**Flocons d'avoine instantanés avec lait**  
1 sachet(s)- 276 kcal



**Tranches de concombre**  
1/2 concombre- 30 kcal

### Collations

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



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



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 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

565 kcal, 46g de protéines, 20g glucides nets, 29g de lipides



**Tilapia en croûte d'amandes**  
6 oz- 424 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
2 tasse(s)- 140 kcal

### Dîner

620 kcal, 39g de protéines, 75g glucides nets, 9g de lipides



**Pâtes de lentilles**  
337 kcal



**Lentilles**  
174 kcal



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal

## Day 7

2085 kcal ● 188g protéine (36%) ● 78g lipides (34%) ● 133g glucides (25%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 11g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides



**Flocons d'avoine instantanés avec lait**  
1 sachet(s)- 276 kcal



**Tranches de concombre**  
1/2 concombre- 30 kcal

### Collations

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



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



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 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

515 kcal, 42g de protéines, 50g glucides nets, 13g de lipides



**Sandwich pois chiches et graines de tournesol**  
1/2 sandwich(es)- 253 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal

### Dîner

615 kcal, 34g de protéines, 18g glucides nets, 43g de lipides



**Tofu épicé sriracha-cacahuète**  
512 kcal



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

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau  
28 3/4 tasse(s) (6885mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
9 1/2 moyen (412g)
- ☐ beurre  
3 c. à café (14g)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
1 c. à s. (18g)

## Confiseries

- ☐ sirop  
2 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sirop d'érable  
3 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ gaufres surgelées  
3 gaufres (105g)
- ☐ pain  
5 tranche(s) (160g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ blettes  
1 1/2 lb (680g)
- ☐ Ail  
6 gousse(s) (18g)
- ☐ persil frais  
2 brins (2g)
- ☐ tomates  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (131g)
- ☐ concombre  
3 1/2 concombre (21 cm) (1030g)
- ☐ ketchup  
2 1/4 c. à soupe (38g)
- ☐ patates douces  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ raisins  
7 1/2 tasse (690g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru  
1 3/4 lb (784g)
- ☐ morue, crue  
1 1/3 livres (604g)

## Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé  
1/2 boîte (165 g) (82g)
- ☐ farine tout usage  
1/3 tasse(s) (42g)

## Autre

- ☐ tzatziki  
3/8 tasse(s) (84g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
9 nuggets (194g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale  
12 tranches (125g)
- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé  
8 tasse soufflée (88g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
1/3 livres (151g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 c. à s. (2g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- ☐ sauce sriracha  
1 c. à soupe (17g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
3/4 boîte(s) (336g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (192g)
- ☐ houmous  
6 c. à soupe (90g)
- ☐ beurre de cacahuète  
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1 1/2 c. à café (mL)

☐ Brocoli surgelé  
5 1/2 tasse (501g)

☐ tofu ferme  
2/3 livres (298g)

## Graisses et huiles

☐ huile  
1 1/2 oz (mL)

☐ huile d'olive  
1/4 livres (mL)

## Épices et herbes

☐ sel  
1/3 oz (9g)

☐ poivre noir  
1 1/2 g (1g)

☐ cumin moulu  
1/2 c. à café (1g)

☐ cannelle  
3/4 c. à café (2g)

☐ gingembre moulu  
1/8 c. à café (0g)

☐ moutarde de Dijon  
1/4 c. à soupe (4g)

## Produits à base de noix et de graines

☐ amandes  
5 2/3 oz (161g)

☐ mélange de noix  
4 c. à s. (34g)

☐ graines de tournesol décortiquées  
1 c. à s. (9g)

## Soupes, sauces et jus

☐ sauce pour pâtes  
1/3 pot (680 g) (224g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs bouillis

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



Pour un seul repas :

#### œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

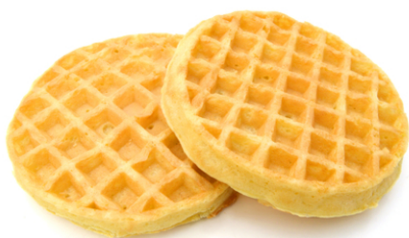
#### œufs

6 grand (300g)

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.

### Gaufres du commerce

1 gaufre(s) - 173 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### sirop

3/4 c. à soupe (mL)

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### gaufres surgelées

1 gaufres (35g)

Pour les 3 repas :

#### sirop

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### gaufres surgelées

3 gaufres (105g)

1. Préparez les gaufres selon les instructions sur l'emballage.
2. Étalez du beurre sur chaque gaufre et nappez de sirop.



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pancakes petit-déjeuner à la patate douce

4 pancake(s) - 281 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

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

**œufs**

1 très grand (56g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**cannelle**

3/8 c. à café (1g)

**gingembre moulu**

1/8 c. à café (0g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**sirop d'érable**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

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

**œufs**

2 très grand (112g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**cannelle**

3/4 c. à café (2g)

**gingembre moulu**

1/8 c. à café (0g)

**sel**

1 trait (0g)

**sirop d'érable**

3 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire la patate douce au micro-ondes 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Une fois assez froide pour être manipulée, retirez la chair et placez-la dans un bol. Jetez la peau.
2. Ajoutez les œufs et les assaisonnements dans le bol. Mélangez jusqu'à homogénéité.
3. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
4. Une fois chaude, ajoutez environ 3 c. à soupe du mélange dans la poêle. Faites cuire 3 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et dorés.
5. Continuez à cuire les pancakes jusqu'à épuisement de la pâte.
6. Servez avec du sirop d'érable.
7. Pour conserver : enroulez les pancakes restants dans du film plastique et conservez-les au réfrigérateur pendant environ 2-3 jours. Réchauffez à la poêle ou au micro-ondes.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s) - 276 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**

1 sachet (43g)

**lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**

2 sachet (86g)

**lait entier**

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

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

### Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**

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

Pour les 2 repas :

**concombre**

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade taboulé aux pois chiches et tzatziki

646 kcal ● 29g protéine ● 11g lipides ● 93g glucides ● 15g fibres



#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

#### cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### couscous instantané aromatisé

1/2 boîte (165 g) (82g)

#### tzatziki

3/8 tasse(s) (84g)

#### persil frais, haché

2 brins (2g)

#### tomates, haché

1/2 tomate Roma (40g)

#### concombre, haché

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

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

1/2 boîte(s) (224g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet.
3. Une fois cuit, mélanger le couscous avec le persil, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir avec du tzatziki.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Nuggets Chik'n

9 nuggets - 496 kcal ● 27g protéine ● 20g lipides ● 46g glucides ● 5g fibres



Donne 9 nuggets portions

#### ketchup

2 1/4 c. à soupe (38g)

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

9 nuggets (194g)

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

### Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Donne 1 concombre portions

#### concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### concombre

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

Pour les 2 repas :

#### concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Sandwich deli houmous & légumes

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 27g protéine ● 11g lipides ● 33g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

#### pain

2 tranche(s) (64g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

6 tranches (62g)

#### houmous

3 c. à soupe (45g)

#### concombre

4 c. à s., tranches (26g)

Pour les 2 repas :

#### pain

4 tranche(s) (128g)

#### Tranches de charcuterie d'origine végétale

12 tranches (125g)

#### houmous

6 c. à soupe (90g)

#### concombre

1/2 tasse, tranches (52g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

#### amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tilapia en croûte d'amandes

6 oz - 424 kcal ● 41g protéine ● 20g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, émincé (54g)  
**tilapia, cru**  
3/4 lb (336g)  
**farine tout usage**  
1/3 tasse(s) (42g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**huile d'olive**  
1 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 arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)  
**huile d'olive**  
4 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.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Sandwich pois chiches et graines de tournesol

1/2 sandwich(es) - 253 kcal ● 14g protéine ● 8g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Donne 1/2 sandwich(es) portions

#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

#### yaourt grec écrémé nature

1 c. à s. (18g)

#### moutarde de Dijon

1/4 c. à soupe (4g)

#### graines de tournesol décortiquées

1 c. à s. (9g)

#### pain

1 tranche(s) (32g)

#### mélange de jeunes pousses

1 c. à s. (2g)

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

1/4 boîte(s) (112g)

1. Dans un bol, écrasez les pois chiches à la fourchette en laissant quelques grains entiers pour la texture.
2. Incorporez le yaourt grec, le jus de citron, la moutarde de Dijon, les graines de tournesol et assaisonnez de sel et de poivre selon le goût.
3. Grillez le pain si désiré. Étalez le mélange de pois chiches sur la tranche inférieure, ajoutez des feuilles vertes et refermez avec la tranche supérieure. Servez.
4. Note préparation : conservez le mélange de pois chiches dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Conservez les feuilles et le pain séparément. Pour une meilleure texture, assemblez le sandwich juste avant de le manger.

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### Fromage en ficelle

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



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

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

---

### Raisins

145 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
2 1/2 tasse (230g)

Pour les 3 repas :

**raisins**  
7 1/2 tasse (690g)

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

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Pop-corn

4 tasses - 161 kcal ● 2g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
4 tasse soufflée (44g)

Pour les 2 repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
8 tasse soufflée (88g)

1. Suivez les instructions du paquet.
- 

### 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 3 [↗](#)

Consommer les 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 2 repas :

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
3/4 lb (340g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 1/4 gousse(s) (7g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
1 1/2 lb (680g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
4 1/2 gousse(s) (14g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Tilapia au grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**tilapia, cru**  
1/2 lb (224g)  
**huile d'olive**  
1 c. à s. (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**tilapia, cru**  
1 lb (448g)  
**huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le grill du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**tomates**

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(46g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**tomates**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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.

### Cabillaud rôti simple

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**

4 c. à c. (mL)

**morue, crue**

2/3 livres (302g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

2 2/3 c. à s. (mL)

**morue, crue**

1 1/3 livres (604g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôti le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pâtes de lentilles

337 kcal ● 22g protéine ● 3g lipides ● 41g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**  
1/6 pot (680 g) (112g)  
**Pâtes de lentilles**  
2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**Pâtes de lentilles**  
1/3 livres (151g)

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

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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.

## Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

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

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Tofu épicé sriracha-cacahuète

512 kcal ● 30g protéine ● 36g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



**sauce sriracha**

1 c. à soupe (17g)

**beurre de cacahuète**

1 1/2 c. à soupe (24g)

**sauce soja (tamari)**

1 1/2 c. à café (mL)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**tofu ferme, séché et coupé en cubes**

2/3 livres (298g)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse (5g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit crouillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

### 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.

## 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.