

Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 2200 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

2225 kcal ● 222g protéine (40%) ● 86g lipides (35%) ● 108g glucides (19%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal

Collations

200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

705 kcal, 29g de protéines, 61g glucides nets, 33g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Dîner

575 kcal, 53g de protéines, 30g glucides nets, 25g de lipides



Purée de patates douces

92 kcal



Maïs et haricots de Lima sautés

89 kcal



Tilapia parmesan grillé

8 oz- 393 kcal

Day 2

2225 kcal ● 222g protéine (40%) ● 86g lipides (35%) ● 108g glucides (19%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal

Collations

200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

705 kcal, 29g de protéines, 61g glucides nets, 33g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Dîner

575 kcal, 53g de protéines, 30g glucides nets, 25g de lipides



Purée de patates douces

92 kcal



Maïs et haricots de Lima sautés

89 kcal



Tilapia parmesan grillé

8 oz- 393 kcal

Day 3

2151 kcal ● 202g protéine (38%) ● 69g lipides (29%) ● 148g glucides (27%) ● 33g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 19g glucides nets, 12g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

Collations

290 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 290 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

510 kcal, 20g de protéines, 87g glucides nets, 3g de lipides



Pâtes de lentilles

252 kcal



Jus de fruits

2 1/4 tasse(s)- 258 kcal

Dîner

645 kcal, 61g de protéines, 31g glucides nets, 28g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal

Day 4

2239 kcal ● 202g protéine (36%) ● 88g lipides (35%) ● 131g glucides (23%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 19g glucides nets, 12g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

Collations

290 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 290 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

600 kcal, 20g de protéines, 70g glucides nets, 23g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges

190 kcal



Raviolis au fromage

408 kcal

Dîner

645 kcal, 61g de protéines, 31g glucides nets, 28g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal

Day 5

2154 kcal ● 198g protéine (37%) ● 80g lipides (33%) ● 126g glucides (23%) ● 36g fibres (7%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 19g glucides nets, 12g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

Collations

290 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 290 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

580 kcal, 18g de protéines, 70g glucides nets, 18g de lipides



Salade de haricots variés

444 kcal



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal

Dîner

575 kcal, 58g de protéines, 27g glucides nets, 24g de lipides



Seitan simple

7 oz- 426 kcal



Épinards sautés simples

149 kcal

Day 6

2222 kcal ● 202g protéine (36%) ● 83g lipides (34%) ● 142g glucides (26%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 16g de lipides



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1/2 bagel(s)- 133 kcal

Collations

225 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

615 kcal, 44g de protéines, 22g glucides nets, 35g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

215 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

6 oz- 402 kcal

Dîner

655 kcal, 22g de protéines, 74g glucides nets, 26g de lipides



Haricots lima au beurre

55 kcal



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan

488 kcal

Day 7

2222 kcal ● 202g protéine (36%) ● 83g lipides (34%) ● 142g glucides (26%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 16g de lipides



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Petit bagel grillé au fromage à la crème

1/2 bagel(s)- 133 kcal

Collations

225 kcal, 21g de protéines, 24g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

435 kcal, 97g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

615 kcal, 44g de protéines, 22g glucides nets, 35g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

215 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

6 oz- 402 kcal

Dîner

655 kcal, 22g de protéines, 74g glucides nets, 26g de lipides



Haricots lima au beurre

55 kcal



Salade de chou kale simple

2 tasse(s)- 110 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan

488 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
29 boules (1/3 tasse chacun) (899g)
- ☐ eau
28 1/4 tasse(s) (6759mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
3 1/2 tasse (431g)
- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)
- ☐ orange
6 orange (924g)
- ☐ jus de fruit
18 fl oz (mL)
- ☐ nectarine
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)
- ☐ canneberges séchées
1/3 tasse (53g)
- ☐ citron
1/2 grand (42g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
3 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix
4 c. à c. (mL)
- ☐ vinaigrette
4 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
12 grand (600g)
- ☐ parmesan
9 1/4 c. à s. (58g)
- ☐ beurre
3/8 bâtonnet (47g)
- ☐ lait entier
1 tasse(s) (240mL)
- ☐ fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)
- ☐ romano
1/4 c. à soupe (2g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
2 1/2 c. à café, moulu (6g)
- ☐ sel
2 c. à café (12g)
- ☐ aneth séché
1/4 c. à café (0g)
- ☐ thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
1 lb (448g)
- ☐ saumon
3/4 livres (340g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
3 1/4 oz (93g)
- ☐ mélange de noix
1 tasse (134g)

Autre

- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
- ☐ Pâtes de lentilles
2 oz (57g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (252g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
1/2 livres (198g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)

- ☐ fromage à la crème
1 1/2 c. à soupe (22g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- ☐ haricots lima, surgelés
2 paquet (284 g) (557g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
6 c. à s. (51g)
- ☐ épinards frais
1 1/2 paquet 285 g (412g)
- ☐ Ail
3 gousse(s) (9g)
- ☐ concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ oignon
1/4 petit (18g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots rouges
1/2 boîte (224g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/4 boîte(s) (112g)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Framboises

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



Pour un seul repas :

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Œufs brouillés de base

3 œuf(s) - 238 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
œufs
6 grand (300g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Framboises

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



Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 3 repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Fromage en ficelle

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



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)

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

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 3 repas :

nectarine, dénoyauté
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

huile

1 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.

Petit bagel grillé au fromage à la crème

1/2 bagel(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

fromage à la crème

3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

bagel

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

fromage à la crème

1 1/2 c. à soupe (22g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le fromage à la crème.
3. Dégustez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

orange
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange
4 orange (616g)

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

Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Pâtes de lentilles

252 kcal ● 16g protéine ● 2g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)
Pâtes de lentilles
2 oz (57g)

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

Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit
18 fl oz (mL)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade d'épinards aux canneberges

190 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



canneberges séchées
4 c. à c. (13g)
noix (anglaises)
4 c. à c., haché (10g)
épinards frais
1/4 paquet 170 g (43g)
vinaigrette framboise et noix
4 c. à c. (mL)
romano, finement râpé
1/4 c. à soupe (2g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade de haricots variés

444 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 39g glucides ● 15g fibres



haricots rouges, rincé et égoutté
1/2 boîte (224g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1/4 boîte(s) (112g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
concombre, coupé
1/4 concombre (21 cm) (75g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail et un peu de sel & poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Dans un grand bol, combinez les pois chiches, les haricots rouges, l'oignon, le concombre et l'aneth.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de haricots et mélangez pour enrober. Servez.

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

215 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/4 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
haricots lima, surgelés
1 paquet (284 g) (284g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Saumon cuit lentement au citron et au thym

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
saumon, avec la peau
3/4 livres (340g)
citron, coupé en quartiers
1/2 grand (42g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 290 kcal ● 9g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
1/3 tasse (45g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
1 tasse (134g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

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

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 et servez.

Maïs et haricots de Lima sautés

89 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (0g)
haricots lima, surgelés
3 c. à s. (30g)
Grains de maïs surgelés
3 c. à s. (26g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
6 c. à s. (60g)
Grains de maïs surgelés
6 c. à s. (51g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

Tilapia parmesan grillé

8 oz - 393 kcal ● 49g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

parmesan
2 c. à s. (13g)
mayonnaise
3/4 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
tilapia, cru
1/2 lb (224g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
beurre, ramolli
1/2 c. à s. (7g)

Pour les 2 repas :

parmesan
4 c. à s. (25g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
tilapia, cru
1 lb (448g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
beurre, ramolli
1 c. à s. (14g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la plaque du gril ou tapissez-la de papier aluminium.
 2. Mélangez le parmesan, le beurre, la mayonnaise et le jus de citron dans un petit bol.
 3. Assaisonnez le poisson 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 encore 2 à 3 minutes. Retirez les filets du four et étalez le mélange au parmesan sur la face supérieure.
 6. 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

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/4 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 7 oz portions

seitan

1/2 livres (198g)

huile

1 3/4 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.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Haricots lima au beurre

55 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (0g)
haricots lima, surgelés
1/8 paquet (284 g) (36g)
beurre
1/2 c. à café (2g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
beurre
1 c. à café (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Pâtes aux épinards et parmesan

488 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 59g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites

2 2/3 oz (76g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

épinards frais

1/3 paquet 285 g (95g)

parmesan

2 2/3 c. à s. (17g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

eau

1/8 tasse(s) (27mL)

Ail, haché

2/3 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

1/3 livres (152g)

beurre

2 c. à soupe (28g)

épinards frais

2/3 paquet 285 g (189g)

parmesan

1/3 tasse (33g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1 1/3 c. à café, moulu (3g)

eau

1/4 tasse(s) (53mL)

Ail, haché

1 1/3 gousse(s) (4g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

eau

4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

28 boules (1/3 tasse chacun)
(868g)

eau

28 tasse(s) (6706mL)

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