

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 2300 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

2271 kcal ● 218g protéine (38%) ● 80g lipides (32%) ● 121g glucides (21%) ● 50g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 23g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



**Kale et œufs**

95 kcal



**Œufs brouillés de base**

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

### Collations

205 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



**Yaourt grec boosté**

1 pot(s)- 206 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 29g de protéines, 51g glucides nets, 26g de lipides



**Salade wedge grecque**

404 kcal



**Framboises**

1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



**Yaourt grec allégé**

1 pot(s)- 155 kcal

### Dîner

675 kcal, 52g de protéines, 46g glucides nets, 23g de lipides



**Tempeh nature**

6 oz- 443 kcal



**Lentilles**

231 kcal

## Day 2

2345 kcal ● 232g protéine (40%) ● 81g lipides (31%) ● 127g glucides (22%) ● 44g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 23g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



**Kale et œufs**  
95 kcal



**Œufs brouillés de base**  
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

### Collations

205 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



**Yaourt grec boosté**  
1 pot(s)- 206 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

725 kcal, 43g de protéines, 58g glucides nets, 28g de lipides



**Soupe pois chiches & chou kale**  
409 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Dîner

675 kcal, 52g de protéines, 46g glucides nets, 23g de lipides



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Lentilles**  
231 kcal

## Day 3

2327 kcal ● 210g protéine (36%) ● 106g lipides (41%) ● 95g glucides (16%) ● 38g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 23g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



**Kale et œufs**  
95 kcal



**Œufs brouillés de base**  
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

### Collations

220 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
1/2 tranche(s)- 67 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

725 kcal, 43g de protéines, 58g glucides nets, 28g de lipides



**Soupe pois chiches & chou kale**  
409 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Dîner

640 kcal, 37g de protéines, 15g glucides nets, 45g de lipides



**Salade de sardines simple**  
265 kcal



**Pistaches**  
375 kcal

## Day 4

2304 kcal ● 206g protéine (36%) ● 71g lipides (28%) ● 163g glucides (28%) ● 48g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 26g de protéines, 37g glucides nets, 6g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Toasts pois chiches & tomate**  
1 tartine(s)- 206 kcal

### Collations

220 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
1/2 tranche(s)- 67 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

670 kcal, 36g de protéines, 91g glucides nets, 9g de lipides



**Succotash aux haricots blancs**  
323 kcal



**Lentilles**  
347 kcal

### Dîner

640 kcal, 37g de protéines, 15g glucides nets, 45g de lipides



**Salade de sardines simple**  
265 kcal



**Pistaches**  
375 kcal

## Day 5

2374 kcal ● 208g protéine (35%) ● 65g lipides (25%) ● 197g glucides (33%) ● 42g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 26g de protéines, 37g glucides nets, 6g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Toasts pois chiches & tomate**  
1 tartine(s)- 206 kcal

### Collations

270 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**  
2 boule(s)- 270 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

670 kcal, 36g de protéines, 91g glucides nets, 9g de lipides



**Succotash aux haricots blancs**  
323 kcal



**Lentilles**  
347 kcal

### Dîner

660 kcal, 37g de protéines, 62g glucides nets, 27g de lipides



**Nuggets Chik'n**  
12 nuggets- 662 kcal

## Day 6

2253 kcal ● 213g protéine (38%) ● 85g lipides (34%) ● 116g glucides (21%) ● 43g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 19g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



#### Salade œuf & avocat

266 kcal

### Collations

270 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



#### Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 56g glucides nets, 11g de lipides



#### Sauté tempeh & champignons

443 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

### Dîner

625 kcal, 48g de protéines, 38g glucides nets, 27g de lipides



#### Cabillaud cajun

8 oz- 249 kcal



#### Mélange de riz aromatisé

143 kcal



#### Salade tomate et avocat

235 kcal

## Day 7

2253 kcal ● 213g protéine (38%) ● 85g lipides (34%) ● 116g glucides (21%) ● 43g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 19g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



#### Salade œuf & avocat

266 kcal

### Collations

270 kcal, 13g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



#### Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 56g glucides nets, 11g de lipides



#### Sauté tempeh & champignons

443 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

### Dîner

625 kcal, 48g de protéines, 38g glucides nets, 27g de lipides



#### Cabillaud cajun

8 oz- 249 kcal



#### Mélange de riz aromatisé

143 kcal



#### Salade tomate et avocat

235 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
2 lb (897g)
- ☐ eau  
34 2/3 tasse(s) (8303mL)

## Graisses et huiles

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

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
15 grand (750g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ beurre  
3 c. à café (14g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
2 c. à s. (35g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
3 3/4 tasse, haché (150g)
- ☐ laitue romaine  
1 tête (571g)
- ☐ tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (422g)
- ☐ Ail  
3 gousse(s) (9g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
1 tasse (136g)
- ☐ poivron  
1 3/4 grand (283g)
- ☐ échalotes  
1 gousse(s) (57g)
- ☐ ketchup  
3 c. à soupe (51g)
- ☐ oignon  
2 c. à s., haché (30g)
- ☐ champignons  
2 tasse, haché (140g)

## Autre

- ☐ tzatziki  
1/8 tasse(s) (28g)
- ☐ gruë de cacao  
2 c. à thé (7g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/3 tasse (130g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »  
12 nuggets (258g)
- ☐ farine d'amande  
3 c. à soupe (21g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ olives noires  
1 1/2 c. à soupe (13g)
- ☐ framboises  
15 oz (430g)
- ☐ avocats  
1 2/3 avocat(s) (335g)
- ☐ jus de citron vert  
2 c. à soupe (mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
6 tasse(s) (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- ☐ pistaches décortiquées  
1 tasse (123g)
- ☐ beurre d'amande  
6 c. à s. (94g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ sardines en conserve à l'huile  
2 boîte (184g)
- ☐ morue, crue  
1 livres (453g)

- ☐ carottes  
1/2 moyen (31g)

### Épices et herbes

- ☐ sel  
1/4 oz (6g)
- ☐ poudre d'ail  
2 c. à café (7g)
- ☐ assaisonnement cajun  
5 1/3 c. à café (12g)
- ☐ poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ gingembre moulu  
1/2 c. à café (1g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ lentilles crues  
1 2/3 tasse (320g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 1/2 boîte(s) (1120g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1 tasse (262g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2 c. à soupe (mL)

### Produits de boulangerie

- ☐ pain  
1/3 livres (160g)

### Confiseries

- ☐ confiture  
1 c. à café (7g)

### Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
1/2 sachet (~159 g) (79g)

### Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
1/2 tasse (95g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Kale et œufs

95 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
4 c. à s., haché (10g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)

Pour les 3 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3/4 tasse, haché (30g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

### Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2/3 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 2/3 grand (133g)

Pour les 3 repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**œufs**  
8 grand (400g)

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 4 et jour 5

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Cupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Cupelle 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.

### Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s) - 206 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**yaourt grec écrémé nature**

1 c. à s. (18g)

**tomates**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

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

1/4 boîte(s) (112g)

Pour les 2 repas :

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à s. (35g)

**tomates**

8 tranche(s), fine/petite (120g)

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

1/2 boîte(s) (224g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. Servez.

## Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**œufs, cuits durs et refroidis**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**poudre d'ail**  
2/3 c. à café (2g)  
**avocats**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/3 tasse (40g)  
**œufs, cuits durs et refroidis**  
4 grand (200g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade wedge grecque

404 kcal ● 15g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 12g fibres



#### laitue romaine

1 1/2 tasse hachée (71g)

#### tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### olives noires, coupé en dés

1 1/2 c. à soupe (13g)

#### tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

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

1/2 boîte(s) (224g)

1. Dans un bol moyen, mélangez les olives en dés, les tomates cerises coupées en deux, les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron et un peu de sel et de poivre. Mélangez pour bien enrober.
2. Déposez le mélange de pois chiches sur la laitue romaine, puis nappez de tzatziki. Servez.
3. Note préparation : le mélange de pois chiches peut être préparé à l'avance et conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Au moment de servir, assemblez simplement avec la romaine et le tzatziki.

### Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

#### framboises

1 1/4 tasse (154g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Yaourt grec allégé

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



Donne 1 pot(s) portions

#### yaourt grec aromatisé allégé

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

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

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Soupe pois chiches & chou kale

409 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 42g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

3 tasse(s) (mL)

**huile**

3/4 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale), coupé**

1 1/2 tasse, haché (60g)

**Ail, haché**

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

**pois chiches en conserve, égoutté**

3/4 boîte(s) (336g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

6 tasse(s) (mL)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**feuilles de chou frisé (kale), coupé**

3 tasse, haché (120g)

**Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

**pois chiches en conserve, égoutté**

1 1/2 boîte(s) (672g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Cupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Cupelle 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.

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Succotash aux haricots blancs

323 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 40g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 tasse (131g)  
**Grains de maïs surgelés, décongelé**  
1/2 tasse (68g)  
**poivron, finement haché**  
1/2 moyen (60g)  
**échalotes, haché finement**  
1/2 gousse(s) (28g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 tasse (262g)  
**Grains de maïs surgelés, décongelé**  
1 tasse (136g)  
**poivron, finement haché**  
1 moyen (119g)  
**échalotes, haché finement**  
1 gousse(s) (57g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres





Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 tasse (192g)

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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**riz brun**  
4 c. à s. (48g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**gingembre moulu**  
1/4 c. à café (0g)  
**champignons, coupé**  
1 tasse, haché (70g)  
**tempeh, tranché**  
4 oz (113g)  
**poivron, tranché**  
1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**  
1/2 tasse (95g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)  
**gingembre moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**champignons, coupé**  
2 tasse, haché (140g)  
**tempeh, tranché**  
1/2 livres (227g)  
**poivron, tranché**  
1 grand (164g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/4 moyen (15g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1/2 cœurs (250g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/2 moyen (31g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 cœurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

---

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Yaourt grec boosté

1 pot(s) - 206 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)  
**poudre de protéine**  
1 c. à soupe (6g)  
**framboises**  
8 framboises (15g)  
**grué de cacao**  
1 c. à thé (3g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)  
**poudre de protéine**  
2 c. à soupe (12g)  
**framboises**  
16 framboises (30g)  
**grué de cacao**  
2 c. à thé (7g)

1. Mélanger le yaourt grec et la protéine en poudre jusqu'à consistance lisse. Garnir de framboises écrasées et de éclats de cacao (optionnel). Servir.
-

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### 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 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

### Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s) - 67 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1/2 tranche (16g)  
**beurre**  
1/2 c. à café (2g)  
**confiture**  
1/2 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**confiture**  
1 c. à café (7g)

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



## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Boules protéinées aux amandes

2 boule(s) - 270 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**beurre d'amande**  
2 c. à s. (31g)  
**farine d'amande**  
1 c. à soupe (7g)  
**poudre de protéine**  
1 c. à soupe (6g)

Pour les 3 repas :

**beurre d'amande**  
6 c. à s. (94g)  
**farine d'amande**  
3 c. à soupe (21g)  
**poudre de protéine**  
3 c. à soupe (17g)

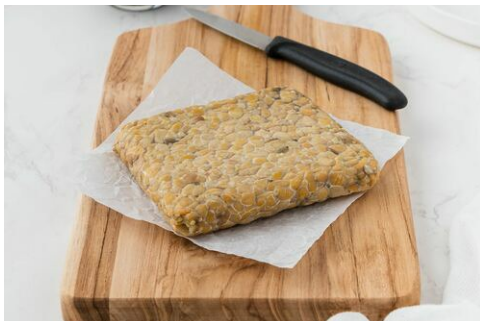
1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

## Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade de sardines simple

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**  
3 c. à soupe (mL)  
**sardines en conserve à l'huile, égoutté**  
2 boîte (184g)

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

## Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1 tasse (123g)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Nuggets Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g protéine ● 27g lipides ● 62g glucides ● 6g fibres



Donne 12 nuggets portions

#### ketchup

3 c. à soupe (51g)

#### Nuggets végétaliens « chik'n »

12 nuggets (258g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cabillaud cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### morue, crue

1/2 livres (227g)

#### assaisonnement cajun

2 2/3 c. à café (6g)

#### huile

1 1/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### morue, crue

16 oz (453g)

#### assaisonnement cajun

5 1/3 c. à café (12g)

#### huile

2 2/3 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

### Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### mélange de riz aromatisé

1/4 sachet (~159 g) (40g)

Pour les 2 repas :

#### mélange de riz aromatisé

1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
2 c. à s., haché (30g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 avocat(s) (201g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## 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.