

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 2400 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

2430 kcal ● 219g protéine (36%) ● 84g lipides (31%) ● 160g glucides (26%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 27g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



**Eufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Smoothie protéiné fraise-banane**

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Bretzels**

147 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 27g de protéines, 77g glucides nets, 20g de lipides



**Bol grec quinoa & haricots blancs**

652 kcal

### Dîner

700 kcal, 49g de protéines, 27g glucides nets, 39g de lipides



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**

3 moitié(s) de courgette- 288 kcal



**Graines de tournesol**

271 kcal

## Day 2

2347 kcal ● 228g protéine (39%) ● 56g lipides (22%) ● 197g glucides (34%) ● 35g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 27g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



#### Bretzels

147 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

630 kcal, 39g de protéines, 82g glucides nets, 14g de lipides



#### Jus de fruits

1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



#### Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal



#### Salade grecque simple au concombre

141 kcal

### Dîner

635 kcal, 45g de protéines, 59g glucides nets, 17g de lipides



#### Tilapia au beurre et à l'estragon

6 oz- 205 kcal



#### Wedges de patate douce

261 kcal



#### Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal

## Day 3

2414 kcal ● 216g protéine (36%) ● 81g lipides (30%) ● 171g glucides (28%) ● 34g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



**Omelette chili et fromage**  
217 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



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



**Bretzels**  
147 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

700 kcal, 39g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



**Salade choux de Bruxelles et brocoli**  
438 kcal



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

### Dîner

635 kcal, 45g de protéines, 59g glucides nets, 17g de lipides



**Tilapia au beurre et à l'estragon**  
6 oz- 205 kcal



**Wedges de patate douce**  
261 kcal



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

## Day 4

2439 kcal ● 239g protéine (39%) ● 108g lipides (40%) ● 99g glucides (16%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 16g de protéines, 27g glucides nets, 17g de lipides



**Omelette chili et fromage**  
217 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

615 kcal, 49g de protéines, 23g glucides nets, 35g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**  
211 kcal



**Saumon miel-moutarde**  
6 oz- 402 kcal

### Dîner

700 kcal, 49g de protéines, 30g glucides nets, 36g de lipides



**Salade saumon et pois chiches**  
668 kcal



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

## Day 5

2381 kcal ● 248g protéine (42%) ● 100g lipides (38%) ● 84g glucides (14%) ● 38g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 31g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



**Mini-muffin œuf et fromage**  
3 mini-muffin(s)- 168 kcal



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
2 galettes- 166 kcal

### Collations

305 kcal, 16g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

635 kcal, 51g de protéines, 13g glucides nets, 39g de lipides



**Haricots verts**  
95 kcal



**Saumon au pesto au four**  
8 oz- 538 kcal

### Dîner

615 kcal, 40g de protéines, 45g glucides nets, 23g de lipides



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal



**Tempeh nature**  
6 oz- 443 kcal



**Gombo**  
1 1/2 tasse- 60 kcal

## Day 6

2398 kcal ● 222g protéine (37%) ● 95g lipides (36%) ● 125g glucides (21%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 31g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



**Mini-muffin œuf et fromage**  
3 mini-muffin(s)- 168 kcal



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**  
2 galettes- 166 kcal

### Collations

200 kcal, 10g de protéines, 33g glucides nets, 2g de lipides



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



**Nectarine**  
2 nectarine(s)- 140 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

715 kcal, 29g de protéines, 28g glucides nets, 51g de lipides



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



**Sandwich au fromage grillé**  
1 sandwich(s)- 495 kcal

### Dîner

655 kcal, 42g de protéines, 53g glucides nets, 22g de lipides



**Tempeh façon buffalo avec tzatziki**  
471 kcal



**Purée de patates douces**  
183 kcal

## Day 7

2398 kcal ● 222g protéine (37%) ● 95g lipides (36%) ● 125g glucides (21%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 31g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



**Mini-muffin œuf et fromage**

3 mini-muffin(s)- 168 kcal



**Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner**

2 galettes- 166 kcal

### Collations

200 kcal, 10g de protéines, 33g glucides nets, 2g de lipides



**Cottage cheese et miel**

1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Nectarine**

2 nectarine(s)- 140 kcal

### Supplément(s) de protéines

490 kcal, 109g de protéines, 4g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**

4 1/2 dose- 491 kcal

### Déjeuner

715 kcal, 29g de protéines, 28g glucides nets, 51g de lipides



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Sandwich au fromage grillé**

1 sandwich(s)- 495 kcal

### Dîner

655 kcal, 42g de protéines, 53g glucides nets, 22g de lipides



**Tempeh façon buffalo avec tzatziki**

471 kcal



**Purée de patates douces**

183 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
32 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1008g)
- ☐ eau  
2 gallon (7757mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
12 1/2 grand (625g)
- ☐ fromage de chèvre  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
10 c. à s. (175g)
- ☐ beurre  
2 3/4 c. à soupe (39g)
- ☐ parmesan  
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (62g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)
- ☐ fromage tranché  
4 tranche (28 g chacune) (112g)

## Autre

- ☐ glaçons  
1 tasse(s) (140g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- ☐ tzatziki  
1/2 tasse(s) (112g)
- ☐ sauce teriyaki  
4 c. à c. (mL)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 tasse (60g)
- ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner  
6 galettes (228g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises surgelées  
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- ☐ banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

## Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru  
6 c. à s. (64g)
- ☐ riz blanc à grain long  
2 c. à s. (23g)
- ☐ seitan  
3 oz (85g)

## Épices et herbes

- ☐ aneth séché  
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ origan séché  
1/4 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ vinaigre de vin rouge  
1 1/4 c. à café (mL)
- ☐ estragon frais  
1 1/2 c. à café, haché (1g)
- ☐ sel  
1 c. à café (6g)
- ☐ poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 oz (31g)
- ☐ poudre de chili  
1 c. à café (3g)
- ☐ coriandre moulue  
1 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu  
1/4 c. à café (1g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ huile  
2 oz (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)
- ☐ houmous  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1/4 boîte(s) (112g)
- ☐ tempeh  
18 oz (510g)

## Collations

☐ jus de citron  
1 1/4 fl oz (mL)

☐ jus de fruit  
34 2/3 fl oz (mL)

☐ avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)

☐ nectarine  
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

### Produits à base de noix et de graines

☐ amandes  
1/3 livres (152g)

☐ graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)

### Soupes, sauces et jus

☐ sauce pour pâtes  
6 c. à s. (98g)

☐ vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à soupe (mL)

☐ sauce pesto  
1 1/3 c. à soupe (21g)

☐ sauce Frank's RedHot  
6 c. à s. (mL)

### Légumes et produits à base de légumes

☐ courgette  
1 1/2 grand (485g)

☐ légumes mélangés surgelés  
19 1/4 oz (544g)

☐ oignon rouge  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)

☐ concombre  
1 3/4 concombre (21 cm) (527g)

☐ Ail  
2 gousse (6g)

☐ patates douces  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

☐ choux de Bruxelles  
1 1/2 tasse, râpé (75g)

☐ brocoli  
1 1/2 tasse, haché (137g)

☐ tomates séchées au soleil  
2 morceau(x) (20g)

☐ gombo, surgelé  
1 1/2 tasse (168g)

☐ Haricots verts surgelés  
2 tasse (242g)

☐ bretzels durs salés  
4 oz (113g)

### Produits de poissons et fruits de mer

☐ tilapia, cru  
3/4 lb (336g)

☐ saumon  
1 1/4 livres (567g)

### Confiseries

☐ miel  
1 1/2 oz (40g)

### Produits de boulangerie

☐ pain  
4 tranche (128g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

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.

### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

#### glaçons

1/2 tasse(s) (70g)

#### fraises surgelées

3/4 tasse, décongelée (112g)

#### amandes

5 amande (6g)

#### eau

1 c. à soupe (15mL)

#### poudre de protéine

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

#### banane, congelé, pelé et tranché

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 2 repas :

#### glaçons

1 tasse(s) (140g)

#### fraises surgelées

1 1/2 tasse, décongelée (224g)

#### amandes

10 amande (12g)

#### eau

2 c. à soupe (30mL)

#### poudre de protéine

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

#### banane, congelé, pelé et tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Omelette chili et fromage

217 kcal ● 15g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**poudre de chili**

1/2 c. à café (1g)

**coriandre moulue**

1/2 c. à café (1g)

**fromage cheddar**

1 c. à s., râpé (7g)

**œufs, battu**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**poudre de chili**

1 c. à café (3g)

**coriandre moulue**

1 c. à café (2g)

**fromage cheddar**

2 c. à s., râpé (14g)

**œufs, battu**

4 grand (200g)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**

8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

16 fl oz (mL)

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Mini-muffin œuf et fromage

3 mini-muffin(s) - 168 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### œufs

1 1/2 grand (75g)

#### eau

1/2 c. à soupe (8mL)

#### fromage cheddar

2 1/4 c. à s., râpé (16g)

Pour les 3 repas :

#### œufs

4 1/2 grand (225g)

#### eau

1 1/2 c. à soupe (23mL)

#### fromage cheddar

6 3/4 c. à s., râpé (48g)

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

### Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

2 galettes - 166 kcal ● 18g protéine ● 6g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner

2 galettes (76g)

Pour les 3 repas :

#### galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner

6 galettes (228g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage. Servez.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Bol grec quinoa & haricots blancs

652 kcal ● 27g protéine ● 20g lipides ● 77g glucides ● 15g fibres



#### quinoa, cru

6 c. à s. (64g)

#### aneth séché

1/4 c. à café (0g)

#### tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

#### jus de citron

1 c. à soupe (mL)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### origan séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

#### eau

5/8 tasse(s) (150mL)

#### haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (220g)

1. Mettez le quinoa, l'eau et une pincée de sel dans une casserole à feu vif. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et faites cuire jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit absorbée, environ 10-20 minutes (ou suivez les instructions du paquet). Réservez.
2. Dans un bol moyen, ajoutez les haricots blancs, l'aneth, l'origan, le jus de citron, l'huile d'olive et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober les haricots.
3. Servez le quinoa avec les haricots blancs à la grecque et du tzatziki.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2

### Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/3 tasse(s) portions

#### jus de fruit

10 2/3 fl oz (mL)

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

## Seitan teriyaki avec légumes et riz

338 kcal ● 28g protéine ● 6g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
4 c. à c. (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/4 paquet (285 g chacun) (72g)  
**riz blanc à grain long**  
2 c. à s. (23g)  
**seitan, coupé en lanières**  
3 oz (85g)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

## Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à s. (70g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**vinaigre de vin rouge**  
1/2 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3

### Salade choux de Bruxelles et brocoli

438 kcal ● 11g protéine ● 29g lipides ● 24g glucides ● 9g fibres



#### amandes

2 1/4 c. à s., émincé (15g)

#### miel

3/4 c. à soupe (16g)

#### vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à soupe (mL)

#### moutarde de Dijon

3/4 c. à soupe (11g)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### parmesan

1 1/2 c. à café (2g)

#### choux de Bruxelles, tranché

1 1/2 tasse, râpé (75g)

#### brocoli, haché

1 1/2 tasse, haché (137g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le miel, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Mélangez les choux de Bruxelles, le brocoli et les amandes dans un saladier. Saupoudrez de parmesan et arrosez de vinaigrette. Servez.

### 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.



## Déjeuner 4

Consommer les jour 4

### Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



#### yaourt grec écrémé nature

6 c. à s. (105g)

#### jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

#### aneth séché

3/4 c. à café (1g)

#### vinaigre de vin rouge

3/4 c. à café (mL)

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### oignon rouge, coupé en fines tranches

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

#### concombre, coupé en demi-lunes

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

### Saumon miel-moutarde

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

#### saumon

1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

#### moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

#### miel

1/2 c. à soupe (11g)

#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

#### Ail, haché

1/2 gousse (2g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Haricots verts

95 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



**Haricots verts surgelés**  
2 tasse (242g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Saumon au pesto au four

8 oz - 538 kcal ● 47g protéine ● 38g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**saumon**

1 1/3 filet(s) (170 g chacun) (227g)

**sauce pesto**

1 1/3 c. à soupe (21g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
  2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
  3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).
-

## Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**fromage tranché**  
2 tranche (28 g chacune) (56g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**beurre**  
2 c. à soupe (28g)  
**fromage tranché**  
4 tranche (28 g chacune) (112g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



# Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

## 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 3 repas :

**amandes**  
6 c. à s., entière (54g)

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

## Bretzels

147 kcal  4g protéine  1g lipides  29g glucides  1g fibres



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**  
1 1/3 oz (38g)

Pour les 3 repas :

**bretzels durs salés**  
4 oz (113g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron**  
1 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

### 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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**nectarine, dénoyauté**

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**

4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette - 288 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 3 moitié(s) de courgette portions

**sauce pour pâtes**

6 c. à s. (98g)

**fromage de chèvre**

1 1/2 oz (43g)

**courgette**

1 1/2 grand (485g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

## Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**graines de tournesol décortiquées**

1 1/2 oz (43g)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tilapia au beurre et à l'estragon

6 oz - 205 kcal ● 34g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tilapia, cru**  
3/8 lb (168g)  
**estragon frais**  
3/4 c. à café, haché (0g)  
**beurre**  
3/8 c. à soupe (5g)  
**Ail, haché finement**  
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**  
3/4 lb (336g)  
**estragon frais**  
1 1/2 c. à café, haché (1g)  
**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse (5g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, faites fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes. Incorporez l'ail, l'estragon et une pincée de sel.
3. Déposez les filets de tilapia sur la plaque préparée et répartissez la sauce beurrée uniformément sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le tilapia soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servez.

### Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

### Légumes mélangés

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





Pour un seul repas :  
**légumes mélangés surgelés**  
1 3/4 tasse (236g)

Pour les 2 repas :  
**légumes mélangés surgelés**  
3 1/2 tasse (473g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Salade saumon et pois chiches

668 kcal ● 48g protéine ● 36g lipides ● 24g glucides ● 14g fibres



### mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

### houmous

1 1/2 c. à soupe (23g)

### moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

### cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

### huile

1/8 c. à café (mL)

### saumon

6 oz (170g)

### avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

### pois chiches en conserve, rincé et égoutté

1/4 boîte(s) (112g)

### tomates séchées au soleil, coupé en fines tranches

2 morceau(x) (20g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Ajoutez les pois chiches sur une plaque et mélangez-les avec l'huile, le cumin et un peu de sel jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
3. Écartez les pois chiches du centre de la plaque et placez le saumon, côté peau vers le bas, au milieu. Assaisonnez le saumon de sel et de poivre et enfournez 14-16 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et que les pois chiches soient dorés.
4. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le houmous, la moutarde, le jus de citron et un peu de sel et de poivre pour préparer la vinaigrette. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour ajuster la consistance.
5. Quand le saumon est cuit et suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux.
6. Servez les jeunes pousses avec des tomates séchées, de l'avocat, les pois chiches, le saumon et la vinaigrette.

---

## Tranches de concombre

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



Donne 1/2 concombre portions

### concombre

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.
-

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**jus de fruit**  
8 fl oz (mL)

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

### Tempeh nature

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



Donne 6 oz portions

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 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.

### Gombo

1 1/2 tasse - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse portions

**gombo, surgelé**  
1 1/2 tasse (168g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole. \r\nCouvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes. \r\nÉgouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.



## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal ● 39g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**

3 c. à s. (mL)

**tzatziki**

1/6 tasse(s) (42g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**tempeh, grossièrement haché**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

6 c. à s. (mL)

**tzatziki**

3/8 tasse(s) (84g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tempeh, grossièrement haché**

3/4 livres (340g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

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

Pour les 2 repas :

**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

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.

# Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

## Shake protéiné

4 1/2 dose - 491 kcal ● 109g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

- poudre de protéine**  
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(140g)
- eau**  
4 1/2 tasse(s) (1078mL)

Pour les 7 repas :

- poudre de protéine**  
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(977g)
- eau**  
31 1/2 tasse(s) (7544mL)

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