

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 2 500 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** 2520 kcal ● 231g protéine (37%) ● 93g lipides (33%) ● 151g glucides (24%) ● 39g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

460 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 24g de lipides



**Blancs d'œufs brouillés**

122 kcal



**Toast à l'avocat**

2 tranche(s)- 336 kcal

## Déjeuner

650 kcal, 46g de protéines, 69g glucides nets, 18g de lipides



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Nuggets Chik'n**

5 1/3 nuggets- 294 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

2 pot- 261 kcal

## Collations

255 kcal, 20g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



**Œufs bouillis**

3 œuf(s)- 208 kcal



**Mûres**

2/3 tasse(s)- 46 kcal

## Dîner

670 kcal, 33g de protéines, 46g glucides nets, 34g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**

6 2/3 tender(s)- 381 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**

288 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 2

2535 kcal ● 230g protéine (36%) ● 83g lipides (29%) ● 171g glucides (27%) ● 47g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 24g de lipides



#### Blancs d'œufs brouillés

122 kcal



#### Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 46g de protéines, 69g glucides nets, 18g de lipides



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets- 294 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

### Collations

255 kcal, 20g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



#### Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



#### Mûres

2/3 tasse(s)- 46 kcal

### Dîner

685 kcal, 31g de protéines, 67g glucides nets, 24g de lipides



#### Salade de pâtes façon caprese

485 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 3

2512 kcal ● 231g protéine (37%) ● 107g lipides (38%) ● 109g glucides (17%) ● 46g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 24g de lipides



#### Blancs d'œufs brouillés

122 kcal



#### Toast à l'avocat

2 tranche(s)- 336 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 33g de protéines, 16g glucides nets, 43g de lipides



#### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal



#### Brocoli au beurre

2 1/2 tasse(s)- 334 kcal

### Collations

255 kcal, 20g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



#### Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



#### Mûres

2/3 tasse(s)- 46 kcal

### Dîner

660 kcal, 46g de protéines, 58g glucides nets, 23g de lipides



#### Tofu cajun

314 kcal



#### Lentilles

347 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 4

2471 kcal ● 221g protéine (36%) ● 99g lipides (36%) ● 132g glucides (21%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides



Oeufs avec tomate et avocat  
326 kcal



Kiwi  
2 kiwi- 94 kcal

### Collations

250 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Chips cuites au four  
12 chips- 122 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, 33g de protéines, 16g glucides nets, 43g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki  
314 kcal



Brocoli au beurre  
2 1/2 tasse(s)- 334 kcal

### Dîner

660 kcal, 46g de protéines, 58g glucides nets, 23g de lipides



Tofu cajun  
314 kcal



Lentilles  
347 kcal

## Day 5

2469 kcal ● 236g protéine (38%) ● 94g lipides (34%) ● 130g glucides (21%) ● 41g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides



Oeufs avec tomate et avocat  
326 kcal



Kiwi  
2 kiwi- 94 kcal

### Collations

250 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
1 pot- 131 kcal



Chips cuites au four  
12 chips- 122 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

670 kcal, 49g de protéines, 28g glucides nets, 35g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes  
6 oz- 424 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive  
245 kcal

### Dîner

640 kcal, 46g de protéines, 44g glucides nets, 26g de lipides



Cabillaud cajun  
7 1/2 oz- 234 kcal



Frites au four  
290 kcal



Salade simple de chou kale et avocat  
115 kcal

## Day 6

2478 kcal ● 240g protéine (39%) ● 90g lipides (33%) ● 134g glucides (22%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



#### Parfait mûres et granola

344 kcal

### Collations

255 kcal, 20g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



#### Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s)- 97 kcal



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

4 1/2 dose- 491 kcal

## Day 7

2482 kcal ● 231g protéine (37%) ● 68g lipides (25%) ● 184g glucides (30%) ● 53g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



#### Parfait mûres et granola

344 kcal

### Collations

255 kcal, 20g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



#### Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s)- 97 kcal



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 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

670 kcal, 49g de protéines, 28g glucides nets, 35g de lipides



#### Tilapia en croûte d'amandes

6 oz- 424 kcal



#### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal

### Dîner

720 kcal, 36g de protéines, 66g glucides nets, 28g de lipides



#### Goulash haricots & tofu

437 kcal



#### Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal



#### Riz blanc au beurre

121 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- kiwi**  
10 fruit (690g)
- mûres**  
2 3/4 tasse (396g)
- avocats**  
3 1/2 avocat(s) (678g)
- citron**  
7/8 petit (51g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ketchup**  
4 1/3 c. à soupe (74g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
6 1/3 oz (179g)
- tomates**  
2 2/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (327g)
- blettes**  
5/8 lb (284g)
- Ail**  
3 1/2 gousse(s) (11g)
- Brocoli surgelé**  
5 tasse (455g)
- pommes de terre**  
3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)
- Pois mange-tout surgelés**  
4 tasse (576g)
- oignon**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
- edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
3 betterave(s) (150g)
- légumes mélangés surgelés**  
1 tasse (152g)

## Autre

- Nuggets végétaliens « chik'n »**  
10 2/3 nuggets (229g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**  
6 conteneur (1020g)
- tenders chik'n sans viande**  
6 2/3 morceaux (170g)
- tzatziki**  
1/4 tasse(s) (56g)
- Chips cuits au four, toutes saveurs**  
24 crisps (56g)

## Graisses et huiles

- huile**  
3 1/4 oz (mL)
- huile d'olive**  
1 1/2 oz (mL)
- vinaigrette balsamique**  
1 1/2 oz (mL)

## Produits de boulangerie

- pain**  
6 tranche (192g)
- levure chimique**  
1/2 c. à café (3g)

## Boissons

- poudre de protéine**  
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)
- eau**  
2 1/4 gallon (8640mL)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)
- farine tout usage**  
1/3 tasse(s) (42g)
- riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pesto**  
1 c. à s. (16g)
- sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)
- bouillon de légumes**  
1 1/2 tasse(s) (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots blancs (en conserve)**  
1 1/4 boîte(s) (549g)
- tofu ferme**  
1 2/3 livres (765g)
- lentilles crues**  
1 1/2 tasse (264g)
- tempeh**  
1/2 livres (227g)

- poudre protéinée, chocolat  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- édulcorant sans calories  
2 c. à café (7g)
- mélange de jeunes pousses  
1 1/2 tasse (45g)
- levure nutritionnelle  
3/4 c. à soupe (3g)

### Produits laitiers et œufs

- œufs  
14 grand (700g)
- blancs d'œufs  
1 1/2 tasse (365g)
- mozzarella fraîche  
1/4 livres (104g)
- beurre  
5 3/4 c. à soupe (82g)
- yaourt grec faible en gras  
1 1/2 tasse (420g)

### Épices et herbes

- sel  
1/3 oz (9g)
- assaisonnement cajun  
4 1/2 c. à café (10g)
- poivre noir  
1 g (1g)
- basilic frais  
1/6 oz (6g)
- paprika  
3 c. à café (7g)
- Thym frais  
1/2 c. à café (0g)

### Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
1/2 livres (213g)
- tilapia, cru  
3/4 lb (336g)

### Produits à base de noix et de graines

- amandes  
3 oz (90g)

### Confiseries

- poudre de cacao  
2 c. à café (4g)

### Céréales pour le petit-déjeuner

- granola  
3/4 tasse (68g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Blancs d'œufs brouillés

122 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**blancs d'œufs**  
1/2 tasse (122g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

**blancs d'œufs**  
1 1/2 tasse (365g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

### Toast à l'avocat

2 tranche(s) - 336 kcal ● 10g protéine ● 17g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1 1/2 avocat(s) (302g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2 trait (1g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**tomates**  
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)  
**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**basilic frais, haché**  
2 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
4 trait (2g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**tomates**  
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)  
**avocats, tranché**  
1 avocat(s) (201g)  
**basilic frais, haché**  
4 feuilles (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**kiwi**  
2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**  
4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Parfait mûres et granola

344 kcal ● 26g protéine ● 12g lipides ● 26g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec faible en gras**  
3/4 tasse (210g)  
**granola**  
6 c. à s. (34g)  
**mûres, grossièrement haché**  
6 c. à s. (54g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec faible en gras**  
1 1/2 tasse (420g)  
**granola**  
3/4 tasse (68g)  
**mûres, grossièrement haché**  
3/4 tasse (108g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**kiwi**  
2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**  
4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

## Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g protéine ● 12g lipides ● 27g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**

1 1/3 c. à soupe (23g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

5 1/3 nuggets (115g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

2 2/3 c. à soupe (45g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

10 2/3 nuggets (229g)

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

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

4 conteneur (680g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**

2 c. à s. (mL)

**tzatziki**

1/8 tasse(s) (28g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**tempeh, grossièrement haché**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

4 c. à s. (mL)

**tzatziki**

1/4 tasse(s) (56g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**tempeh, grossièrement haché**

1/2 livres (227g)

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.

## Brocoli au beurre

2 1/2 tasse(s) - 334 kcal ● 7g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
2 1/2 tasse (228g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**beurre**  
2 1/2 c. à soupe (36g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
5 tasse (455g)  
**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**beurre**  
5 c. à soupe (71g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

## Déjeuner 3 ↗

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.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
4 tasse (576g)  
**huile d'olive**  
6 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
3 betterave(s) (150g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Soupe de lentilles et légumes

416 kcal ● 26g protéine ● 2g lipides ● 58g glucides ● 15g fibres



**lentilles crues**  
6 c. à s. (72g)  
**bouillon de légumes**  
1 1/2 tasse(s) (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3/4 tasse, haché (30g)  
**levure nutritionnelle**  
3/4 c. à soupe (3g)  
**Ail**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1 tasse (152g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

œufs

9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

### Mûres

2/3 tasse(s) - 46 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

mûres

2/3 tasse (96g)

Pour les 3 repas :

mûres

2 tasse (288g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Collations 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 :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Chips cuites au four

12 chips - 122 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**Chips cuits au four, toutes saveurs**  
12 crisps (28g)

Pour les 2 repas :

**Chips cuits au four, toutes saveurs**  
24 crisps (56g)

1. Dégustez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s) - 97 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poudre protéinée, chocolat**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**levure chimique**  
1/4 c. à café (1g)  
**poudre de cacao**  
1 c. à café (2g)  
**œufs**  
1/2 grand (25g)  
**eau**  
1 c. à thé (5mL)  
**édulcorant sans calories**  
1 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**levure chimique**  
1/2 c. à café (3g)  
**poudre de cacao**  
2 c. à café (4g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**eau**  
2 c. à thé (10mL)  
**édulcorant sans calories**  
2 c. à café (7g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**kiwi**  
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**  
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 tender(s) portions

**tenders chik'n sans viande**

6 2/3 morceaux (170g)

**ketchup**

1 2/3 c. à soupe (28g)

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

### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



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

5/8 botte (106g)

**avocats, haché**

5/8 avocat(s) (126g)

**citron, pressé**

5/8 petit (36g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade de pâtes façon caprese

485 kcal ● 23g protéine ● 13g lipides ● 61g glucides ● 8g fibres



**pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)  
**sauce pesto**  
1 c. à s. (16g)  
**mozzarella fraîche, déchiré en morceaux**  
1 oz (28g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (110g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Optionnel : pendant la cuisson des pâtes, faites rôtir les tomates cerises coupées en deux sur une plaque à 400°F (200°C) pendant 10–15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient molles et qu'elles éclatent.
3. Dans un grand bol, mélangez les pâtes cuites, les tomates, les haricots blancs, la mozzarella et le pesto. Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût. Bon appétit !

### Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



**blettes**  
5/8 lb (284g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

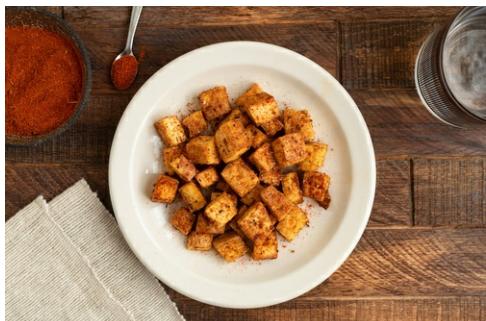
1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter 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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tofu cajun

314 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**assaisonnement cajun**

1 c. à café (2g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

10 oz (284g)

Pour les 2 repas :

**assaisonnement cajun**

2 c. à café (5g)

**huile**

4 c. à café (mL)

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**

1 1/4 livres (567g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. 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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Cabillaud cajun

7 1/2 oz - 234 kcal ● 39g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 7 1/2 oz portions

**morue, crue**  
1/2 livres (213g)  
**assaisonnement cajun**  
2 1/2 c. à café (6g)  
**huile**  
1 1/4 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.

### Frites au four

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



**pommes de terre**  
3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/4 botte (43g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**citron, pressé**  
1/4 petit (15g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Goulash haricots & tofu

437 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**Thym frais**  
1/4 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (220g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/4 livres (99g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
3 c. à café (7g)  
**Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (439g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**tofu ferme, égoutté et coupé en dés**  
1/2 livres (198g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

### Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette balsamique**  
2 c. à c. (mL)  
**basilic frais**  
2/3 c. à soupe, haché (2g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1 1/3 oz (38g)  
**tomates, tranché**  
1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(91g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**  
4 c. à c. (mL)  
**basilic frais**  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates, tranché**  
1 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(182g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

## Riz blanc au beurre

121 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
3/8 c. à soupe (5g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. 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.