

Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 2600 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

2656 kcal ● 231g protéine (35%) ● 106g lipides (36%) ● 149g glucides (22%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Avocat

176 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

310 kcal, 11g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



Chips cuites au four

21 chips- 213 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 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

770 kcal, 44g de protéines, 41g glucides nets, 39g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Chaudrée de palourdes

1 boîte(s)- 364 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

266 kcal

Dîner

665 kcal, 47g de protéines, 48g glucides nets, 27g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette- 480 kcal



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal

Day 2

2612 kcal ● 243g protéine (37%) ● 78g lipides (27%) ● 205g glucides (31%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Avocat

176 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

310 kcal, 11g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



Chips cuites au four

21 chips- 213 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 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

655 kcal, 30g de protéines, 68g glucides nets, 27g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Zoodles au pesto tomates séchées et noix

270 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Dîner

735 kcal, 73g de protéines, 76g glucides nets, 12g de lipides



Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal

Day 3

2628 kcal ● 240g protéine (37%) ● 85g lipides (29%) ● 195g glucides (30%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 20g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Avocat

176 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

325 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Céleri et sauce ranch

74 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

655 kcal, 30g de protéines, 68g glucides nets, 27g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Zoodles au pesto tomates séchées et noix

270 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Dîner

735 kcal, 73g de protéines, 76g glucides nets, 12g de lipides



Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal

Day 4

2625 kcal ● 255g protéine (39%) ● 102g lipides (35%) ● 132g glucides (20%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Toast avocat & saucisse végétane

1 toast(s)- 302 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

325 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Céleri et sauce ranch

74 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

725 kcal, 47g de protéines, 44g glucides nets, 31g de lipides



Wrap de laitue au tempeh barbecue

6 wrap(s) de laitue- 494 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

Dîner

655 kcal, 58g de protéines, 24g glucides nets, 33g de lipides



Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Day 5

2661 kcal ● 237g protéine (36%) ● 103g lipides (35%) ● 154g glucides (23%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Toast avocat & saucisse végétane

1 toast(s)- 302 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

325 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Céleri et sauce ranch

74 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

675 kcal, 51g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

Dîner

735 kcal, 36g de protéines, 65g glucides nets, 33g de lipides



Mélange de riz aromatisé

143 kcal



Pâtes Alfredo au saumon

418 kcal



Salade tomate et avocat

176 kcal

Day 6

2601 kcal ● 234g protéine (36%) ● 112g lipides (39%) ● 124g glucides (19%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 25g de protéines, 21g glucides nets, 19g de lipides



Bol œuf dur et avocat
160 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Collations

335 kcal, 12g de protéines, 9g glucides nets, 26g de lipides



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 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

675 kcal, 51g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
85 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Dîner

735 kcal, 36g de protéines, 65g glucides nets, 33g de lipides



Mélange de riz aromatisé
143 kcal



Pâtes Alfredo au saumon
418 kcal



Salade tomate et avocat
176 kcal

Day 7

2621 kcal ● 250g protéine (38%) ● 133g lipides (46%) ● 76g glucides (12%) ● 30g fibres (5%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 25g de protéines, 21g glucides nets, 19g de lipides



Bol œuf dur et avocat

160 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

335 kcal, 12g de protéines, 9g glucides nets, 26g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

218 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

720 kcal, 54g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



Salade de seitan

718 kcal

Dîner

715 kcal, 50g de protéines, 9g glucides nets, 51g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Salade de sardines simple

531 kcal

Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs
42 crisps (98g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
7 conteneur (1190g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 1/2 tasse (135g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
- ☐ sauce alfredo
1/2 tasse (120g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/4 paquet (156 g) (193g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle
saveur
3 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ chowder de palourdes en conserve
1 boîte (525 g) (519g)
- ☐ sauce pour pâtes
10 c. à s. (163g)
- ☐ sauce barbecue
3 c. à soupe (51g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ blettes
5/6 lb (378g)
- ☐ Ail
4 1/2 gousse(s) (14g)
- ☐ céleri cru
14 tige, moyenne (19–20 cm de long) (553g)
- ☐ courgette
3 3/4 grand (1200g)
- ☐ tomates séchées au soleil
1/3 tasse (18g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/4 paquet (355g)
- ☐ laitue romaine
6 feuille intérieure (36g)
- ☐ poivron
3/8 grand (65g)
- ☐ oignon
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (40g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ fromage de chèvre
2 1/2 oz (71g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de
MG)
1 3/4 tasse (396g)
- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ œufs
2 grand (100g)

Confiseries

- ☐ miel
7 c. à café (49g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
14 c. à s. (128g)
- ☐ tempeh
22 oz (624g)
- ☐ beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
4 avocat(s) (804g)
- ☐ jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
31 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (977g)
- ☐ eau
32 tasse(s) (7664mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
2 morceau(x) (180g)
- ☐ pain
2 tranche(s) (64g)

- ☐ tomates
3 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (409g)
- ☐ épinards frais
6 tasse(s) (180g)
- ☐ concombre
2/3 concombre (21 cm) (201g)

Graisses et huiles

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

Épices et herbes

- ☐ sel
1/3 oz (8g)
- ☐ basilic frais
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)
- ☐ poivre noir
2 1/2 g (3g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1/3 tasse, haché (39g)
- ☐ noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1 3/4 sachet (~159 g) (277g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues
1 1/4 lb (568g)
- ☐ saumon
1/2 lb (227g)
- ☐ sardines en conserve à l'huile
2 boîte (184g)

Collations

- ☐ grande barre de granola
3 barre (111g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)
 - ☐ seitan
6 oz (170g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

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

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 3 repas :

avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

jus de citron

1 1/2 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 3 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast avocat & saucisse végétane

1 toast(s) - 302 kcal ● 19g protéine ● 15g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche(s) (32g)

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

saucisse végétalienne

1/2 saucisse (50g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche(s) (64g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

saucisse végétalienne

1 saucisse (100g)

1. Cuisez la saucisse selon les instructions du paquet. Lorsque la saucisse est assez froide pour être manipulée, coupez-la en deux dans le sens de la longueur, puis, si nécessaire, recoupez pour qu'elle s'adapte sur votre tranche de pain.
2. Faites griller le pain, si désiré.
3. À l'aide d'une fourchette, écrasez l'avocat sur le pain. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et garnissez de tranches de saucisse. 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.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à soupe, haché (5g)
poivron
1/2 c. à s., en dés (5g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
sel
1/2 trait (0g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
poivre noir
1 trait (0g)
œufs
2 grand (100g)
sel
1 trait (0g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

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.

Déjeuner 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.

Chaudrée de palourdes

1 boîte(s) - 364 kcal ● 12g protéine ● 22g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

chowder de palourdes en conserve

1 boîte (525 g) (519g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Chou cavalier (collard) à l'ail

266 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 15g fibres



blettes
5/6 lb (378g)
huile
5/6 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
Ail, haché
2 1/2 gousse(s) (8g)

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

pain naan
2 morceau(x) (180g)

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

Zoodles au pesto tomates séchées et noix

270 kcal ● 7g protéine ● 21g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
Ail, finement haché
1 gousse(s) (3g)
basilic frais
2 1/2 c. à s. de feuilles, entières (4g)
noix (anglaises)
2 1/2 c. à s., haché (19g)
tomates séchées au soleil
2 1/2 c. à s. (9g)
courgette, coupé en spirale
1 moyen (196g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
Ail, finement haché
2 gousse(s) (6g)
basilic frais
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)
noix (anglaises)
1/3 tasse, haché (39g)
tomates séchées au soleil
1/3 tasse (18g)
courgette, coupé en spirale
2 moyen (392g)

1. Dans un robot culinaire, ajouter les tomates séchées, les noix, le basilic, l'ail et du sel/poivre (au goût), et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Ajouter l'eau une cuillère à soupe à la fois et pulser jusqu'à ce que le pesto soit lisse et crémeux. Ajuster la quantité d'eau selon la consistance désirée.
3. Verser sur les zoodles, bien mélanger et servir.
4. Remarque sur les restes : conserver le reste du pesto dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Servir sur des courgettes fraîchement spiralées au moment de manger.

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
miel
4 c. à café (28g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Wrap de laitue au tempeh barbecue

6 wrap(s) de laitue - 494 kcal ● 38g protéine ● 13g lipides ● 39g glucides ● 17g fibres



Donne 6 wrap(s) de laitue portions

huile

3/4 c. à café (mL)

mélange pour coleslaw

1 1/2 tasse (135g)

sauce barbecue

3 c. à soupe (51g)

laitue romaine

6 feuille intérieure (36g)

tempeh, coupé en cubes

6 oz (170g)

poivron, épépiné et tranché

3/4 petit (56g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites frire le tempeh 3–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.\r\nMettez le tempeh dans un petit bol et ajoutez la sauce barbecue. Mélangez pour enrober.\r\nAssemblez les wraps en déposant le tempeh bbq, le coleslaw et le poivron sur les feuilles de laitue. Servir.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)



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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

concombre, tranché

1/3 concombre (21 cm) (100g)

tomates, coupé en dés

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

tempeh

1/2 livres (227g)

huile

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh

1 livres (454g)

huile

8 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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



huile

2 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

seitan, émietté ou tranché

6 oz (170g)

tomates, coupé en deux

12 tomates cerises (204g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips cuites au four

21 chips - 213 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 36g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs

21 crisps (49g)

Pour les 2 repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs

42 crisps (98g)

1. Dégustez.

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.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

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

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

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 3 repas :
grande barre de granola
3 barre (111g)

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

Céleri et sauce ranch

74 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :
vinaigrette ranch
1 c. à soupe (mL)
céleri cru, coupé en lanières
1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

Pour les 3 repas :
vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
céleri cru, coupé en lanières
4 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (180g)

1. Couper le céleri en bâtonnets. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :
cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette - 480 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 5 moitié(s) de courgette portions

sauce pour pâtes

10 c. à s. (163g)

fromage de chèvre

2 1/2 oz (71g)

courgette

2 1/2 grand (808g)

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.

Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

3/4 tasse (170g)

miel

3 c. à café (21g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal ● 73g protéine ● 12g lipides ● 76g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

mélange de riz aromatisé

5/8 sachet (~159 g) (99g)

Brocoli surgelé

5/8 paquet (178g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

5/8 lb (284g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

mélange de riz aromatisé

1 1/4 sachet (~159 g) (198g)

Brocoli surgelé

1 1/4 paquet (355g)

sel

5/8 c. à café (4g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1 1/4 lb (568g)

1. Préparez le mélange de riz et le brocoli selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
3. Ajoutez les crevettes dans la poêle et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit complètement rose et opaque.
4. Quand tout est prêt, mélangez le tout et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Saucisse végétalienne

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



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

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

Salade tomate et avocat

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



oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Pâtes Alfredo au saumon

418 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

saumon
1/4 lb (113g)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
sauce alfredo
4 c. à s. (60g)
pâtes sèches non cuites
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

saumon
1/2 lb (227g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
sauce alfredo
1/2 tasse (120g)
pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez.
3. Déposez le saumon, côté peau vers le bas, sur une plaque de cuisson et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Enfournez 14-16 minutes jusqu'à ce que la chair du saumon s'effeuille.
4. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce Alfredo dans une casserole à feu moyen jusqu'à légère ébullition. Ajoutez les épinards et remuez. Faites cuire 1-2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Sortez le saumon du four et, quand il est assez refroidi pour être manipulé, coupez-le en gros morceaux.
6. Mettez les pâtes dans une assiette et versez la sauce Alfredo dessus. Ajoutez le saumon et un peu de poivre. Servez.

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

oignon
3/4 c. à s., haché (11g)
jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
3/8 avocat(s) (75g)
tomates, coupé en dés
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 1/2 c. à s., haché (23g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
3/4 avocat(s) (151g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

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.
-

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

Salade de sardines simple

531 kcal ● 48g protéine ● 33g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



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.

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.