

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 2700 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

2657 kcal ● 241g protéine (36%) ● 93g lipides (31%) ● 172g glucides (26%) ● 43g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 26g de protéines, 54g glucides nets, 3g de lipides



**Toast au cottage cheese**

1 tartine(s)- 143 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Cottage cheese et miel**

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Collations

265 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 9g de lipides



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Bâtonnets de poivron et houmous**

170 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

780 kcal, 36g de protéines, 34g glucides nets, 50g de lipides



**Mélange de noix**

1/4 tasse(s)- 218 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs et avocat**

1 sandwich(s)- 562 kcal

### Dîner

750 kcal, 61g de protéines, 54g glucides nets, 29g de lipides



**Purée de pommes de terre instantanée**

155 kcal



**Saucisse végétalienne**

2 saucisse(s)- 536 kcal



**Poivrons cuits**

1/2 poivron(s)- 60 kcal

## Day 2

2661 kcal ● 271g protéine (41%) ● 73g lipides (25%) ● 195g glucides (29%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 26g de protéines, 54g glucides nets, 3g de lipides



**Toast au cottage cheese**

1 tartine(s)- 143 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Cottage cheese et miel**

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Collations

265 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 9g de lipides



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Bâtonnets de poivron et houmous**

170 kcal

### Déjeuner

745 kcal, 81g de protéines, 47g glucides nets, 25g de lipides



**Ailes de seitan teriyaki**

10 once(s) de seitan- 743 kcal

### Dîner

790 kcal, 47g de protéines, 63g glucides nets, 34g de lipides



**Wedges de patate douce**

434 kcal



**Cabillaud rôti simple**

8 oz- 297 kcal



**Tomates rôties**

1 tomate(s)- 60 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

2745 kcal ● 237g protéine (35%) ● 126g lipides (41%) ● 121g glucides (18%) ● 46g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 26g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

### Collations

265 kcal, 9g de protéines, 26g glucides nets, 9g de lipides



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

170 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

750 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 43g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal

### Dîner

855 kcal, 44g de protéines, 50g glucides nets, 45g de lipides



Pistaches

188 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 boîte(s)- 354 kcal



Salade saumon et artichaut

315 kcal

## Day 4

2706 kcal ● 237g protéine (35%) ● 101g lipides (34%) ● 172g glucides (25%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 26g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

### Collations

300 kcal, 12g de protéines, 28g glucides nets, 13g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 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

750 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 43g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal

### Dîner

785 kcal, 41g de protéines, 99g glucides nets, 17g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

## Day 5

2669 kcal ● 226g protéine (34%) ● 74g lipides (25%) ● 229g glucides (34%) ● 45g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 11g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Collations

300 kcal, 12g de protéines, 28g glucides nets, 13g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 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

685 kcal, 39g de protéines, 53g glucides nets, 31g de lipides



Sandwich tofu épicé et pesto

1 sandwich(s)- 380 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal

### Dîner

785 kcal, 41g de protéines, 99g glucides nets, 17g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

## Day 6

2655 kcal ● 252g protéine (38%) ● 93g lipides (31%) ● 162g glucides (24%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 11g de lipides



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal



**Orange**

2 orange(s)- 170 kcal



**Noix de cajou rôties**

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Collations

335 kcal, 31g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



**Carottes et houmous**

82 kcal



**Yaourt fraises et bretzel**

251 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

745 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 34g de lipides



**Lentilles**

347 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

68 kcal



**Tofu en croûte de noix**

330 kcal

### Dîner

675 kcal, 49g de protéines, 25g glucides nets, 37g de lipides



**Tilapia en croûte d'amandes**

6 oz- 424 kcal



**Brocoli rôti avec levure nutritionnelle**

2 1/3 tasse(s)- 251 kcal

## Day 7

2655 kcal ● 252g protéine (38%) ● 93g lipides (31%) ● 162g glucides (24%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 11g de lipides



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal



**Orange**

2 orange(s)- 170 kcal



**Noix de cajou rôties**

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Collations

335 kcal, 31g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



**Carottes et houmous**

82 kcal



**Yaourt fraises et bretzel**

251 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

745 kcal, 37g de protéines, 60g glucides nets, 34g de lipides



**Lentilles**

347 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

68 kcal



**Tofu en croûte de noix**

330 kcal

### Dîner

675 kcal, 49g de protéines, 25g glucides nets, 37g de lipides



**Tilapia en croûte d'amandes**

6 oz- 424 kcal



**Brocoli rôti avec levure nutritionnelle**

2 1/3 tasse(s)- 251 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
32 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1008g)
- ☐ eau  
2 1/4 gallon (8525mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ kiwi  
10 fruit (690g)
- ☐ avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ jus de citron vert  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ orange  
6 orange (924g)
- ☐ fraises  
6 grand (diam. 3,5 cm) (108g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à café (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
2/3 livres (304g)
- ☐ tofu ferme  
2/3 livres (312g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (192g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron  
2 2/3 grand (439g)
- ☐ tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (375g)
- ☐ préparation pour purée de pommes de terre  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ patates douces  
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (98g)
- ☐ poivron vert  
3 c. à s., haché (28g)
- ☐ Ail  
5 3/4 gousse(s) (17g)
- ☐ artichauts en conserve  
1/2 tasse de fonds (84g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
6 3/4 oz (192g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
3 grand (150g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
22 oz (622g)
- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ lait entier  
4 1/3 tasse(s) (1039mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras  
2 pot 200 g (400g)

## Confiseries

- ☐ miel  
9 c. à café (63g)

## Autre

- ☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- ☐ sauce teriyaki  
5 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
5 3/4 tasse (173g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 1/2 oz (69g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
3 contenant (450g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- ☐ **mini carottes**  
16 moyen (160g)
- ☐ **brocoli**  
4 2/3 tasse, haché (425g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ **mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)
- ☐ **noix (anglaises)**  
3 oz (89g)
- ☐ **pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)
- ☐ **noix de cajou rôties**  
6 c. à s. (51g)
- ☐ **amandes**  
1/2 tasse, émincé (54g)

## Épices et herbes

- ☐ **poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)
- ☐ **sel**  
3/4 oz (18g)
- ☐ **poivre noir**  
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- ☐ **cumin moulu**  
1 c. à café (2g)
- ☐ **poudre de chili**  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ **flocons de piment rouge**  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ **moutarde de Dijon**  
1 c. à soupe (15g)

- ☐ **morue, crue**  
1/2 livres (227g)
- ☐ **saumon en boîte**  
1/4 livres (128g)
- ☐ **tilapia, cru**  
3/4 lb (336g)

## Céréales et pâtes

- ☐ **seitan**  
22 oz (624g)
- ☐ **farine tout usage**  
1/3 tasse(s) (42g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ **Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (533g)
- ☐ **sauce barbecue**  
1 tasse (286g)
- ☐ **sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)

## Collations

- ☐ **barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)
- ☐ **bretzels durs salés**  
4 torsades (24g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Toast au cottage cheese

1 tartine(s) - 143 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### **pain**

1 tranche(s) (32g)

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

4 c. à s. (57g)

#### **miel**

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

#### **pain**

2 tranche(s) (64g)

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

1/2 tasse (113g)

#### **miel**

2 c. à café (14g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez du cottage cheese sur le pain, arrosez de miel et servez.

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### **pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

#### **pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### 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.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

### 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.

### Shake protéiné (lait)

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



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poudre de protéine**

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

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**poudre de protéine**

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

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

3 contenant (450g)

1. Dégustez.

### Orange

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



Pour un seul repas :

**orange**

2 orange (308g)

Pour les 3 repas :

**orange**

6 orange (924g)

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

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**

6 c. à s. (51g)

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

---

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

### Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

**mélange de noix**

4 c. à s. (34g)

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

---

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**pain**

2 tranche (64g)

**tomates, coupé en deux**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

**œufs, cuits durs et refroidis**

3 grand (150g)

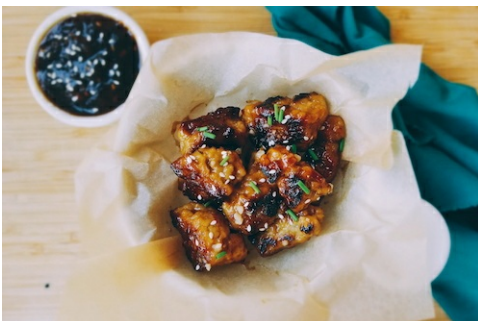
1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Ailes de seitan teriyaki

10 once(s) de seitan - 743 kcal ● 81g protéine ● 25g lipides ● 47g glucides ● 2g fibres



Donne 10 once(s) de seitan portions

**seitan**

10 oz (284g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

5 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade tomate et avocat

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



Pour un seul repas :

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(62g)

Pour les 2 repas :

**oignon**

2 c. à s., haché (30g)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**avocats, coupé en dés**

1 avocat(s) (201g)

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

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

### Seitan à l'ail et au poivre

513 kcal ● 46g protéine ● 25g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**oignon**  
3 c. à s., haché (30g)  
**poivron vert**  
1 1/2 c. à s., haché (14g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
3/4 c. à soupe (11mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
6 oz (170g)  
**Ail, haché finement**  
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon**  
6 c. à s., haché (60g)  
**poivron vert**  
3 c. à s., haché (28g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**eau**  
1 1/2 c. à soupe (23mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**seitan, façon poulet**  
3/4 livres (340g)  
**Ail, haché finement**  
3 3/4 gousse(s) (11g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sandwich tofu épicé et pesto

1 sandwich(s) - 380 kcal ● 17g protéine ● 20g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**poudre de chili**  
1/2 c. à café (1g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**flocons de piment rouge**  
1/4 c. à café (0g)  
**tofu ferme**  
3 oz (85g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. Servez.

## 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.

## 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.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol.  
Servir.

## Tofu en croûte de noix

330 kcal ● 12g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

**noix (anglaises)**

2 1/2 c. à s., haché (19g)

**mayonnaise**

1 c. à soupe (mL)

**Ail, coupé en dés**

1 gousse(s) (3g)

**tofu ferme, égoutté**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**

1 c. à café (mL)

**moutarde de Dijon**

1 c. à soupe (15g)

**noix (anglaises)**

1/3 tasse, haché (39g)

**mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

**Ail, coupé en dés**

2 gousse(s) (6g)

**tofu ferme, égoutté**

1/2 livres (227g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
  2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
  3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
  4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
  5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
  6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
  7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
  8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.
-



## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### Kiwi

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



Pour un seul repas :

**kiwi**  
2 fruit (138g)

Pour les 3 repas :

**kiwi**  
6 fruit (414g)

1. Trancher le kiwi et servir.
- 

### Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
1/3 tasse (81g)  
**poivron**  
1 moyen (119g)

Pour les 3 repas :

**houmous**  
1 tasse (244g)  
**poivron**  
3 moyen (357g)

1. Couper le poivron en lanières.
  2. Servir avec du houmous pour tremper.
-

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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

### 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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
2 c. à soupe (30g)  
**mini carottes**  
8 moyen (80g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**mini carottes**  
16 moyen (160g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

### Yaourt fraises et bretzel

251 kcal ● 29g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
4 c. à soupe (57g)  
**yaourt grec faible en gras**  
1 pot 200 g (200g)  
**fraises, haché**  
3 grand (diam. 3,5 cm) (54g)  
**bretzels durs salés, émietté**  
2 torsades (12g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
8 c. à soupe (113g)  
**yaourt grec faible en gras**  
2 pot 200 g (400g)  
**fraises, haché**  
6 grand (diam. 3,5 cm) (108g)  
**bretzels durs salés, émietté**  
4 torsades (24g)

1. Mélangez le yaourt grec et le cottage cheese dans un petit bol.
2. Garnissez de fraises et de morceaux de bretzel. Servez.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Purée de pommes de terre instantanée

155 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



**préparation pour purée de pommes de terre**

1 1/2 oz (43g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

### 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.

### Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 poivron(s) portions

**huile**

1 c. à café (mL)

**poivron, épépiné et coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Wedges de patate douce

434 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 60g glucides ● 11g fibres



#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### sel

5/6 c. à café (5g)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### patates douces, coupé en quartiers

1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

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.

### Cabillaud rôti simple

8 oz - 297 kcal ● 40g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### huile d'olive

1 c. à s. (mL)

#### morue, crue

1/2 livres (227g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.



## Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

### huile

1 c. à café (mL)

### tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



### pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

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

### Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 boîte(s) - 354 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

### Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Salade saumon et artichaut

315 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 15g glucides ● 7g fibres



**saumon en boîte**  
1/4 livres (128g)  
**artichauts en conserve**  
1/2 tasse de fonds (84g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (74g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 tasse (30g)  
**chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
1 tasse (286g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**levure nutritionnelle**  
1 tasse (60g)  
**chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

## Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 2/3 tasse(s) (400mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s) - 251 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**  
2 1/3 tasse, haché (212g)  
**huile**  
1 1/6 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/6 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

**brocoli**  
4 2/3 tasse, haché (425g)  
**huile**  
2 1/3 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 1/3 c. à soupe (9g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/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.