

Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 2800 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

2769 kcal ● 238g protéine (34%) ● 124g lipides (40%) ● 141g glucides (20%) ● 35g fibres (5%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 17g de protéines, 40g glucides nets, 13g de lipides



Poiré

1 poire(s)- 113 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Collations

335 kcal, 5g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Chips de plantain

188 kcal



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

805 kcal, 55g de protéines, 33g glucides nets, 46g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Salade œuf & avocat

399 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Dîner

820 kcal, 64g de protéines, 39g glucides nets, 40g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Salade de thon à l'avocat

327 kcal

Day 2

2801 kcal ● 277g protéine (40%) ● 113g lipides (36%) ● 137g glucides (20%) ● 31g fibres (4%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 17g de protéines, 40g glucides nets, 13g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Collations

335 kcal, 5g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Chips de plantain

188 kcal



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal

Déjeuner

840 kcal, 94g de protéines, 29g glucides nets, 35g de lipides



Cabillaud rôti simple

16 oz- 593 kcal



Lentilles

174 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal

Dîner

820 kcal, 64g de protéines, 39g glucides nets, 40g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Salade de thon à l'avocat

327 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Day 3

2819 kcal ● 248g protéine (35%) ● 114g lipides (36%) ● 162g glucides (23%) ● 38g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 21g de protéines, 40g glucides nets, 17g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Pistaches

188 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

335 kcal, 5g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Chips de plantain

188 kcal



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

840 kcal, 94g de protéines, 29g glucides nets, 35g de lipides



Cabillaud rôti simple

16 oz- 593 kcal



Lentilles

174 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal

Dîner

780 kcal, 31g de protéines, 65g glucides nets, 37g de lipides



Salade lentilles & kale

779 kcal

Day 4

2850 kcal ● 239g protéine (34%) ● 117g lipides (37%) ● 167g glucides (23%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 21g de protéines, 40g glucides nets, 17g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Pistaches

188 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

310 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



Mûres

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

840 kcal, 44g de protéines, 62g glucides nets, 41g de lipides



Tofu nature

8 oz- 342 kcal



Lentilles

347 kcal



Chou kale sauté

151 kcal

Dîner

835 kcal, 64g de protéines, 40g glucides nets, 44g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 saucisse(s)- 722 kcal

Day 5

2806 kcal ● 266g protéine (38%) ● 112g lipides (36%) ● 145g glucides (21%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 48g de protéines, 19g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)
387 kcal

Collations

310 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 13g de lipides



Mûres
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

840 kcal, 44g de protéines, 62g glucides nets, 41g de lipides



Tofu nature
8 oz- 342 kcal



Lentilles
347 kcal



Chou kale sauté
151 kcal

Dîner

835 kcal, 64g de protéines, 40g glucides nets, 44g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
2 saucisse(s)- 722 kcal

Day 6

2787 kcal ● 251g protéine (36%) ● 115g lipides (37%) ● 143g glucides (20%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 48g de protéines, 19g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)
387 kcal

Collations

335 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



Chips de chou kale
206 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

840 kcal, 36g de protéines, 72g glucides nets, 39g de lipides



Lait
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Fraises
3 1/2 tasse(s)- 182 kcal



Sandwich Caprese
1 sandwich(s)- 461 kcal

Dîner

785 kcal, 51g de protéines, 24g glucides nets, 45g de lipides



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Haricots verts au beurre
196 kcal

Day 7

2787 kcal ● 251g protéine (36%) ● 115g lipides (37%) ● 143g glucides (20%) ● 44g fibres (6%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 48g de protéines, 19g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)
387 kcal

Déjeuner

840 kcal, 36g de protéines, 72g glucides nets, 39g de lipides



Lait
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Fraises
3 1/2 tasse(s)- 182 kcal



Sandwich Caprese
1 sandwich(s)- 461 kcal

Collations

335 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



Chips de chou kale
206 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Dîner

785 kcal, 51g de protéines, 24g glucides nets, 45g de lipides



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Haricots verts au beurre
196 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ œufs
7 grand (350g)
- ☐ beurre
3/8 bâtonnet (43g)
- ☐ lait entier
8 2/3 tasse(s) (2081mL)
- ☐ mozzarella fraîche
4 tranches (113g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ mélange de noix
1/2 tasse (67g)
- ☐ amandes
1 1/3 oz (37g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ poires
4 moyen (712g)
- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)
- ☐ mûres
3 tasse (432g)
- ☐ fraises
7 tasse, entière (1008g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (16g)
- ☐ poivre noir
4 1/2 trait (0g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
1 c. à café (2g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
1 1/2 boîte (258g)
- ☐ morue, crue
2 livres (907g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (176g)
- ☐ oignon
2 1/2 petit (166g)
- ☐ Haricots verts surgelés
4 tasse (484g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 livres (660g)
- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)

Collations

- ☐ chips de plantain
1/4 livres (106g)
- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
32 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (1008g)
- ☐ eau
36 tasse(s) (8622mL)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
- ☐ pain
4 tranche(s) (128g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
3 oz (mL)
- ☐ huile
1/3 livres (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
2 tasse (384g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
6 conteneur (1020g)
- ☐ chou-fleur surgelé
3 tasse (340g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

☐ tofu ferme
1 livres (454g)

☐ tempeh
1 livres (454g)

Soupes, sauces et jus

☐ sauce pesto
4 c. à soupe (64g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires

1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires

2 moyen (356g)

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

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.

Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

bagel

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 2 repas :

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

bagel

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires

1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires

2 moyen (356g)

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

Pistaches

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



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées

1/2 tasse (62g)

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Shake protéiné (lait)

387 kcal ● 48g protéine ● 13g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

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

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

Pour les 3 repas :

lait entier

4 1/2 tasse(s) (1080mL)

poudre de protéine

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

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

Salade œuf & avocat

399 kcal ● 22g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
œufs, cuits durs et refroidis
3 grand (150g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

Coupe 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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Cabillaud rôti simple

16 oz - 593 kcal ● 81g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
2 c. à s. (mL)
morue, crue
1 livres (453g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
4 c. à s. (mL)
morue, crue
2 livres (907g)

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 rôti 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.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

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

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.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
 2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.
-

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

4 c. à café (mL)

tofu ferme

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile

8 c. à café (mL)

tofu ferme

1 livres (454g)

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

Lentilles

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.

Chou kale sauté

151 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

2 1/2 tasse, haché (100g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

5 tasse, haché (200g)

huile

5 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

Fraises

3 1/2 tasse(s) - 182 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

fraises

3 1/2 tasse, entière (504g)

Pour les 2 repas :

fraises

7 tasse, entière (1008g)

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

Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
mozzarella fraîche
2 tranches (57g)
sauce pesto
2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
tomates
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
mozzarella fraîche
4 tranches (113g)
sauce pesto
4 c. à soupe (64g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Chips de plantain

188 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chips de plantain
1 1/4 oz (35g)

Pour les 3 repas :

chips de plantain
1/4 livres (106g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
1/2 tasse (67g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Mûres

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

mûres

1 1/2 tasse (216g)

Pour les 2 repas :

mûres

3 tasse (432g)

1. Rincez les mûres et servez.
-

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.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 c. à café (6g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (170g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
2 c. à café (12g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Graines de citrouille

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

avocats
3/8 avocat(s) (75g)
jus de citron vert
3/4 c. à café (mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
thon en conserve
3/4 boîte (129g)
tomates
3 c. à s., haché (34g)
oignon, haché finement
1/6 petit (13g)

Pour les 2 repas :

avocats
3/4 avocat(s) (151g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
thon en conserve
1 1/2 boîte (258g)
tomates
6 c. à s., haché (68g)
oignon, haché finement
3/8 petit (26g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Salade lentilles & kale

779 kcal ● 31g protéine ● 37g lipides ● 65g glucides ● 15g fibres



lentilles crues
1/2 tasse (96g)
jus de citron
2 c. à soupe (mL)
amandes
2 c. à s., émincé (14g)
huile
2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)
flocons de piment rouge
1 c. à café (2g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

2 saucisse(s) - 722 kcal ● 58g protéine ● 38g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse (170g)
huile
1 c. à soupe (mL)
saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
oignon, tranché finement
1 petit (70g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
3 tasse (340g)
huile
2 c. à soupe (mL)
saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)
oignon, tranché finement
2 petit (140g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Haricots verts au beurre

196 kcal ● 3g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

beurre
4 c. à café (18g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

beurre
8 c. à café (36g)
poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

4 dose - 436 kcal ● 97g protéine ● 2g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

eau

4 tasse(s) (958mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

28 boules (1/3 tasse chacun)

(868g)

eau

28 tasse(s) (6706mL)

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