

Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 2 900 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

2875 kcal ● 227g protéine (32%) ● 150g lipides (47%) ● 119g glucides (17%) ● 35g fibres (5%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 24g de protéines, 19g glucides nets, 35g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 1/2 galette(s)- 359 kcal

Collations

315 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Galette de riz

4 galette(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

790 kcal, 34g de protéines, 44g glucides nets, 50g de lipides



Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s)- 427 kcal



Graines de citrouille

366 kcal

Dîner

835 kcal, 64g de protéines, 23g glucides nets, 46g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

Day 2

2875 kcal ● 227g protéine (32%) ● 150g lipides (47%) ● 119g glucides (17%) ● 35g fibres (5%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 24g de protéines, 19g glucides nets, 35g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 1/2 galette(s)- 359 kcal

Collations

315 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 18g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Galette de riz

4 galette(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

790 kcal, 34g de protéines, 44g glucides nets, 50g de lipides



Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s)- 427 kcal



Graines de citrouille

366 kcal

Dîner

835 kcal, 64g de protéines, 23g glucides nets, 46g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

Day 3

2833 kcal ● 238g protéine (34%) ● 91g lipides (29%) ● 212g glucides (30%) ● 54g fibres (8%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 10g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Collations

290 kcal, 7g de protéines, 31g glucides nets, 12g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Yaourt glacé
114 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

815 kcal, 68g de protéines, 29g glucides nets, 39g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
279 kcal

Dîner

935 kcal, 56g de protéines, 108g glucides nets, 24g de lipides



Sub aux boulettes véganes
2 sub(s)- 936 kcal

Day 4

2911 kcal ● 242g protéine (33%) ● 103g lipides (32%) ● 213g glucides (29%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 10g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Collations

290 kcal, 7g de protéines, 31g glucides nets, 12g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Yaourt glacé
114 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

890 kcal, 72g de protéines, 30g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal



Tilapia en croûte d'amandes
7 1/2 oz- 529 kcal

Dîner

935 kcal, 56g de protéines, 108g glucides nets, 24g de lipides



Sub aux boulettes véganes
2 sub(s)- 936 kcal

Day 5

2833 kcal ● 235g protéine (33%) ● 99g lipides (31%) ● 201g glucides (28%) ● 51g fibres (7%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 44g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons
299 kcal



Clémentine
3 clémentine(s)- 117 kcal

Collations

290 kcal, 7g de protéines, 31g glucides nets, 12g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Yaourt glacé
114 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

865 kcal, 23g de protéines, 68g glucides nets, 52g de lipides



Pizza sur pain plat au brocoli
626 kcal



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

Dîner

830 kcal, 65g de protéines, 69g glucides nets, 22g de lipides



Émiettes végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal



Lentilles
347 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal

Day 6

2942 kcal ● 240g protéine (33%) ● 111g lipides (34%) ● 185g glucides (25%) ● 62g fibres (8%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 44g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons
299 kcal



Clémentine
3 clémentine(s)- 117 kcal

Collations

320 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



Carottes et houmous
246 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

865 kcal, 23g de protéines, 68g glucides nets, 52g de lipides



Pizza sur pain plat au brocoli
626 kcal



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

Dîner

910 kcal, 67g de protéines, 57g glucides nets, 35g de lipides



Lentilles
260 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 7

2870 kcal ● 255g protéine (36%) ● 110g lipides (35%) ● 151g glucides (21%) ● 64g fibres (9%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 44g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons
299 kcal



Clémentine
3 clémentine(s)- 117 kcal

Collations

320 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



Carottes et houmous
246 kcal



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

790 kcal, 37g de protéines, 34g glucides nets, 52g de lipides



Cacahuètes rôties
3/8 tasse(s)- 383 kcal



Sandwich au fromage, champignons et romarin
1 sandwich(s)- 408 kcal

Dîner

910 kcal, 67g de protéines, 57g glucides nets, 35g de lipides



Lentilles
260 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ jus de citron vert
3 c. à café (mL)
- ☐ clémentines
11 fruit (814g)
- ☐ framboises
5 tasse (615g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/6 oz (6g)
- ☐ poivre noir
2 1/4 g (2g)
- ☐ basilic frais
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)
- ☐ romarin séché
1/4 c. à café (0g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron
3 grand (492g)
- ☐ oignon
3/4 petit (53g)
- ☐ tomates
7 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (901g)
- ☐ épinards frais
2 tasse(s) (60g)
- ☐ blettes
7/8 lb (397g)
- ☐ Ail
8 1/2 gousse(s) (26g)
- ☐ brocoli
1 tasse, haché (91g)
- ☐ champignons
4 oz (112g)
- ☐ mini carottes
48 moyen (480g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
3 boîte (516g)
- ☐ tilapia, cru
1/2 lb (210g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
20 3/4 tasse (623g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)
- ☐ noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)
- ☐ amandes
5 c. à s., émincé (34g)

Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
1/4 livres (99g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- ☐ eau
34 1/2 tasse(s) (8263mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ fromage
1 1/4 tasse, râpé (141g)
- ☐ fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)
- ☐ mozzarella fraîche
3 oz (85g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ blancs d'œufs
12 grand (396g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)
- ☐ cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)
- ☐ miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)
- ☐ lentilles crues
1 1/4 tasse (240g)
- ☐ houmous
12 c. à soupe (180g)
- ☐ tempeh
1 livres (454g)

Produits de boulangerie

- ☐ **poivrons rouges rôtis**
4 c. à s., en dés (56g)
- ☐ **petit(s) pain(s) sub**
4 petit pain(s) (340g)
- ☐ **levure nutritionnelle**
4 c. à café (5g)
- ☐ **boulettes végétaliennes surgelées**
16 boulette(s) (480g)
- ☐ **saucisse végétalienne**
2 saucisse (200g)

Graisses et huiles

- ☐ **vinaigrette**
20 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ **vinaigrette balsamique**
1 1/3 oz (mL)
- ☐ **huile**
2 oz (mL)
- ☐ **huile d'olive**
3 1/2 c. à soupe (mL)

- ☐ **tortillas de farine**
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)
- ☐ **pain naan**
2 morceau(x) (180g)
- ☐ **pain**
2 tranche(s) (64g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ **flocons d'avoine instantanés aromatisés**
2 sachet (86g)

Confiseries

- ☐ **yaourt glacé**
1 1/2 tasse (261g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce pour pâtes**
1 tasse (260g)
- ☐ **sauce pour pizza**
1/2 tasse (126g)

Céréales et pâtes

- ☐ **farine tout usage**
1/4 tasse(s) (26g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 1/2 galette(s) - 359 kcal ● 12g protéine ● 25g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
galettes de riz, toutes saveurs
1 1/2 gâteaux (14g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)
galettes de riz, toutes saveurs
3 gâteaux (27g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

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

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

299 kcal ● 42g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

1/2 tasse (113g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

blancs d'œufs

4 grand (132g)

œufs

2 grand (100g)

champignons, haché

1/3 tasse, morceaux ou tranches (23g)

tomates, haché

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

Pour les 3 repas :

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

1 1/2 tasse (339g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

blancs d'œufs

12 grand (396g)

œufs

6 grand (300g)

champignons, haché

1 tasse, morceaux ou tranches (70g)

tomates, haché

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

1. Mélanger tous les œufs, le fromage cottage et le poivre et battre à la fourchette.
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer sur feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs dans la poêle en veillant à bien l'étaler, puis parsemer de champignons et de tomates.
4. Cuire jusqu'à ce que les œufs deviennent opaques et qu'ils soient pris. Replier une moitié de l'omelette sur l'autre.
5. Servir.

Clémentine

3 clémentine(s) - 117 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

clémentines

3 fruit (222g)

Pour les 3 repas :

clémentines

9 fruit (666g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

tomates

4 tomates cerises (68g)

fromage

2 c. à s., râpé (14g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

poivrons rouges rôtis

2 c. à s., en dés (28g)

fromage de chèvre, émietté

2 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

tomates

8 tomates cerises (136g)

fromage

4 c. à s., râpé (28g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

poivrons rouges rôtis

4 c. à s., en dés (56g)

fromage de chèvre, émietté

4 c. à soupe (56g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1 tasse (118g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal ● 12g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



blettes

7/8 lb (397g)

huile

7/8 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 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à s. (mL)

basilic frais

1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

mozzarella fraîche, tranché

3 oz (85g)

tomates, tranché

1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (205g)

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

Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Donne 7 1/2 oz portions

amandes
5 c. à s., émincé (34g)
tilapia, cru
1/2 lb (210g)
farine tout usage
1/6 tasse(s) (26g)
sel
1 1/4 trait (1g)
huile d'olive
5/8 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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pizza sur pain plat au brocoli

626 kcal ● 18g protéine ● 36g lipides ● 53g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
sauce pour pizza
4 c. à s. (63g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
pain naan
1 morceau(x) (90g)
fromage
4 c. à s., râpé (28g)
Ail, coupé en petits dés
3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

brocoli
1 tasse, haché (91g)
sauce pour pizza
1/2 tasse (126g)
poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
pain naan
2 morceau(x) (180g)
fromage
1/2 tasse, râpé (57g)
Ail, coupé en petits dés
6 gousse(s) (18g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

10 1/2 tasse (315g)

vinaigrette

10 1/2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

6 2/3 c. à s. (61g)

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

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain

2 tranche(s) (64g)

fromage

1/2 tasse, râpé (57g)

champignons

1 1/2 oz (43g)

romarin séché

1/4 c. à café (0g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Galette de riz

4 galette(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

galettes de riz, toutes saveurs
4 gâteau (36g)

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
8 gâteau (72g)

1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Yaourt glacé

114 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt glacé
1/2 tasse (87g)

Pour les 3 repas :

yaourt glacé
1 1/2 tasse (261g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Carottes et houmous

246 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 20g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

houmous
6 c. à soupe (90g)
mini carottes
24 moyen (240g)

Pour les 2 repas :

houmous
12 c. à soupe (180g)
mini carottes
48 moyen (480g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul 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)
poivron
1 1/2 grand (246g)
oignon
3/8 petit (26g)
thon en conserve, égoutté
1 1/2 boîte (258g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
jus de citron vert
3 c. à café (mL)
sel
3 trait (1g)
poivre noir
3 trait (0g)
poivron
3 grand (492g)
oignon
3/4 petit (53g)
thon en conserve, égoutté
3 boîte (516g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sub aux boulettes véganes

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 108g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

petit(s) pain(s) sub

2 petit pain(s) (170g)

levure nutritionnelle

2 c. à café (3g)

sauce pour pâtes

1/2 tasse (130g)

boulettes végétaliennes surgelées

8 boulette(s) (240g)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub

4 petit pain(s) (340g)

levure nutritionnelle

4 c. à café (5g)

sauce pour pâtes

1 tasse (260g)

boulettes végétaliennes surgelées

16 boulette(s) (480g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Émiettés végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien

2 tasse (200g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet.
Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)
tomates
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

eau
3 tasse(s) (718mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
3/4 tasse (144g)

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.

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.

Tomates rôties

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



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
tomates
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

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.

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.