

Meal Plan - Menu régime pescetarien riche en protéines de 3000 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

2968 kcal ● 257g protéine (35%) ● 118g lipides (36%) ● 179g glucides (24%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 43g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Fraises

1 1/2 tasse(s)- 78 kcal



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

386 kcal

Collations

285 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 11g de lipides



Crackers

16 biscuit(s) salé(s)- 270 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

915 kcal, 45g de protéines, 93g glucides nets, 37g de lipides



Jus de fruits

1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Salade caprese

213 kcal



Nuggets Chik'n

10 nuggets- 552 kcal

Dîner

865 kcal, 68g de protéines, 22g glucides nets, 49g de lipides



Salade grecque concombre & feta

182 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

Day 2

2953 kcal ● 250g protéine (34%) ● 97g lipides (30%) ● 223g glucides (30%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 43g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Fraises

1 1/2 tasse(s)- 78 kcal



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

386 kcal

Collations

285 kcal, 5g de protéines, 38g glucides nets, 11g de lipides



Crackers

16 biscuit(s) salé(s)- 270 kcal



Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

915 kcal, 45g de protéines, 93g glucides nets, 37g de lipides



Jus de fruits

1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Salade caprese

213 kcal



Nuggets Chik'n

10 nuggets- 552 kcal

Dîner

850 kcal, 61g de protéines, 65g glucides nets, 28g de lipides



Lentilles

347 kcal



Chou kale sauté

61 kcal



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal

Day 3

3026 kcal ● 250g protéine (33%) ● 75g lipides (22%) ● 254g glucides (34%) ● 83g fibres (11%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 43g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Fraises

1 1/2 tasse(s)- 78 kcal



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

386 kcal

Collations

355 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Carottes et houmous

246 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

920 kcal, 37g de protéines, 141g glucides nets, 8g de lipides



Jus de fruits

2 1/4 tasse(s)- 258 kcal



Quinoa et haricots noirs

649 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Dîner

850 kcal, 61g de protéines, 65g glucides nets, 28g de lipides



Lentilles

347 kcal



Chou kale sauté

61 kcal



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal

Day 4

3035 kcal ● 249g protéine (33%) ● 94g lipides (28%) ● 253g glucides (33%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 26g de protéines, 64g glucides nets, 11g de lipides



Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal



Jus de fruits
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Collations

355 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Carottes et houmous
246 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

845 kcal, 56g de protéines, 76g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
3 boîte(s)- 741 kcal

Dîner

930 kcal, 58g de protéines, 88g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Philly cheesesteak au seitan
1 1/2 sub(s)- 856 kcal

Day 5

3035 kcal ● 249g protéine (33%) ● 94g lipides (28%) ● 253g glucides (33%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 26g de protéines, 64g glucides nets, 11g de lipides



Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal



Jus de fruits
1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Collations

355 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Carottes et houmous
246 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
4 dose- 436 kcal

Déjeuner

845 kcal, 56g de protéines, 76g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
3 boîte(s)- 741 kcal

Dîner

930 kcal, 58g de protéines, 88g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Philly cheesesteak au seitan
1 1/2 sub(s)- 856 kcal

Day 6

2956 kcal ● 225g protéine (30%) ● 112g lipides (34%) ● 191g glucides (26%) ● 71g fibres (10%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 32g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal

Collations

370 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



Fromage et crackers

4 cracker(s)- 182 kcal



Pistaches

188 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

835 kcal, 47g de protéines, 49g glucides nets, 42g de lipides



Salade caprese

71 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 1/2 sandwich(s)- 580 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Dîner

815 kcal, 50g de protéines, 96g glucides nets, 9g de lipides



Pâtes de lentilles

757 kcal



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal

Day 7

2956 kcal ● 225g protéine (30%) ● 112g lipides (34%) ● 191g glucides (26%) ● 71g fibres (10%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 32g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal

Collations

370 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



Fromage et crackers

4 cracker(s)- 182 kcal



Pistaches

188 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

4 dose- 436 kcal

Déjeuner

835 kcal, 47g de protéines, 49g glucides nets, 42g de lipides



Salade caprese

71 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 1/2 sandwich(s)- 580 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Dîner

815 kcal, 50g de protéines, 96g glucides nets, 9g de lipides



Pâtes de lentilles

757 kcal



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal

Produits laitiers et œufs

- fromage feta
3 c. à s., émietté (28g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 3/4 tasse (848g)
- mozzarella fraîche
4 oz (113g)
- fromage
5 oz (141g)
- beurre
4 c. à café (18g)

Épices et herbes

- vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)
- sel
1/8 oz (4g)
- poivre noir
1/2 g (0g)
- aneth frais
3/4 c. à soupe, haché (1g)
- cannelle
7 1/2 trait (2g)
- basilic frais
2/3 tasse de feuilles, entières (16g)
- cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
- piment de Cayenne
1/8 c. à café (0g)

Graisses et huiles

- huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
- vinaigrette balsamique
2 2/3 c. à soupe (mL)
- huile
2 oz (mL)
- vinaigrette
9 1/2 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- poivron
2 grand (357g)
- oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (155g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
1 1/2 boîte (258g)

Produits de boulangerie

- crackers
40 crackers (140g)
- pain
2/3 livres (320g)

Boissons

- poudre de protéine
28 boules (1/3 tasse chacun) (868g)
- eau
32 tasse(s) (7664mL)

Produits à base de noix et de graines

- beurre d'amande
3 3/4 c. à soupe (60g)
- amandes
6 oz (170g)
- pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
3 paquet (156 g) (477g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »
20 nuggets (430g)
- petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale
15 tranches (156g)
- Pâtes de lentilles
3/4 livres (340g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues
1 tasse (192g)
- tempeh
3/4 livres (340g)

- tomates
2 tasse de tomates cerises (273g)
- ketchup
5 c. à soupe (85g)
- feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)
- mini carottes
72 moyen (720g)
- Grains de maïs surgelés
6 3/4 c. à s. (57g)
- Ail
1 1/4 gousse(s) (4g)
- céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
1 3/4 avocat(s) (352g)
- jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
- fraises
4 1/2 tasse, entière (648g)
- jus de fruit
60 2/3 fl oz (mL)

- houmous
18 c. à soupe (270g)
- haricots noirs
5/6 boîte(s) (366g)

Céréales et pâtes

- quinoa, cru
5 c. à s. (53g)
- seitan
1/2 livres (255g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes
5/8 tasse(s) (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
6 boîte (~539 g) (3156g)
- sauce piquante
3 c. à café (mL)
- sauce pour pâtes
3/4 pot (680 g) (504g)

Collations

- grande barre de granola
2 barre (74g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Fraises

1 1/2 tasse(s) - 78 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

fraises

1 1/2 tasse, entière (216g)

Pour les 3 repas :

fraises

4 1/2 tasse, entière (648g)

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

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

386 kcal ● 41g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

1 1/4 tasse (283g)

beurre d'amande

1 1/4 c. à soupe (20g)

amandes

7 1/2 amande (9g)

cannelle

2 1/2 trait (1g)

Pour les 3 repas :

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

3 3/4 tasse (848g)

beurre d'amande

3 3/4 c. à soupe (60g)

amandes

22 1/2 amande (27g)

cannelle

7 1/2 trait (2g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Servir.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
10 2/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
21 1/3 fl oz (mL)

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

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 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
beurre
4 c. à café (18g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

amandes
5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

amandes
10 c. à s., entière (89g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Jus de fruits

1 1/3 tasse(s) - 153 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
10 2/3 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
21 1/3 fl oz (mL)

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

Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1 1/2 oz (43g)
mélange de jeunes pousses
1/2 paquet (156 g) (78g)
basilic frais
4 c. à s. de feuilles, entières (6g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
3 oz (85g)
mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (155g)
basilic frais
1/2 tasse de feuilles, entières (12g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Nuggets Chik'n

10 nuggets - 552 kcal ● 31g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

ketchup

2 1/2 c. à soupe (43g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

10 nuggets (215g)

Pour les 2 repas :

ketchup

5 c. à soupe (85g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

20 nuggets (430g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Jus de fruits

2 1/4 tasse(s) - 258 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 57g glucides ● 1g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit

18 fl oz (mL)

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

Quinoa et haricots noirs

649 kcal ● 33g protéine ● 7g lipides ● 83g glucides ● 31g fibres



quinoa, cru
5 c. à s. (53g)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
Grains de maïs surgelés
6 2/3 c. à s. (57g)
huile
3/8 c. à café (mL)
bouillon de légumes
5/8 tasse(s) (mL)
piment de Cayenne
1/8 c. à café (0g)
sel
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
oignon, haché
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)
Ail, haché
1 1/4 gousse(s) (4g)
haricots noirs, rincé et égoutté
5/6 boîte(s) (366g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen ; faites revenir et remuez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes.
2. Incorporez le quinoa au mélange d'oignon et couvrez avec du bouillon de légumes ; assaisonnez avec du cumin, du piment de Cayenne, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
3. Ajoutez le maïs surgelé dans la casserole et continuez de mijoter jusqu'à ce qu'il soit réchauffé, environ 5 minutes ; incorporez ensuite les haricots noirs et la coriandre.

Bâtonnets de céleri

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



Donne 2 branche(s) de céleri portions

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

3 boîte (~539 g) (1578g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

6 boîte (~539 g) (3156g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.
-

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade caprese

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



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1/2 oz (14g)
mélange de jeunes pousses
1/6 paquet (156 g) (26g)
basilic frais
4 c. à c. de feuilles, entières (2g)
vinaigrette balsamique
1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
1 oz (28g)
mélange de jeunes pousses
1/3 paquet (156 g) (52g)
basilic frais
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)
vinaigrette balsamique
2/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 1/2 sandwich(s) - 580 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 44g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale
7 1/2 tranches (78g)
pain
3 tranche(s) (96g)
sauce piquante
1 1/2 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
avocats, épluché & épépiné
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale
15 tranches (156g)
pain
6 tranche(s) (192g)
sauce piquante
3 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
avocats, épluché & épépiné
1 avocat(s) (201g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Crackers

16 biscuit(s) salé(s) - 270 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 36g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

crackers

16 crackers (56g)

Pour les 2 repas :

crackers

32 crackers (112g)

1. Dégustez.

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.
-

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

houmous
18 c. à soupe (270g)
mini carottes
72 moyen (720g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fromage et crackers

4 cracker(s) - 182 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

fromage
1 oz (28g)
crackers
4 crackers (14g)

Pour les 2 repas :

fromage
2 oz (57g)
crackers
8 crackers (28g)

1. Tranchez le fromage et déposez-le sur les crackers.
Servez.

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.
-

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade grecque concombre & feta

182 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



fromage feta

3 c. à s., émietté (28g)

vinaigre de vin rouge

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

aneth frais

3/4 c. à soupe, haché (1g)

concombre

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Coupez le concombre à la taille désirée.
2. Dans un petit bol, fouettez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
3. Versez sur les concombres.
4. Parsemez d'aneth et de feta.
5. Servez.

Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Donne 3 demi poivron(s) portions

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)

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. Éviter 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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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

61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
huile
2 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.

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
6 oz (170g)
huile
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh
3/4 livres (340g)
huile
6 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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

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

Philly cheesesteak au seitan

1 1/2 sub(s) - 856 kcal ● 56g protéine ● 31g lipides ● 83g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

petit(s) pain(s) sub
1 1/2 petit pain(s) (128g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
fromage
1 1/2 tranche (28 g chacune) (42g)
seitan, coupé en lanières
1/4 livres (128g)
oignon, haché
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
poivron, tranché
3/4 petit (56g)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
fromage
3 tranche (28 g chacune) (84g)
seitan, coupé en lanières
1/2 livres (255g)
oignon, haché
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
poivron, tranché
1 1/2 petit (111g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pâtes de lentilles

757 kcal ● 49g protéine ● 6g lipides ● 91g glucides ● 36g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (252g)
Pâtes de lentilles
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
3/4 pot (680 g) (504g)
Pâtes de lentilles
3/4 livres (340g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et 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.
-