

Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 3100 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

3127 kcal ● 248g protéine (32%) ● 126g lipides (36%) ● 213g glucides (27%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 54g glucides nets, 21g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre
1 bagel(s)- 391 kcal



Blancs d'œufs brouillés
122 kcal

Collations

315 kcal, 16g de protéines, 45g glucides nets, 2g de lipides



Raisins
189 kcal



Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

925 kcal, 47g de protéines, 91g glucides nets, 34g de lipides



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles
553 kcal



Lait
2 1/2 tasse(s)- 373 kcal

Dîner

995 kcal, 75g de protéines, 20g glucides nets, 67g de lipides



Riz brun au beurre
125 kcal



Saumon simple
12 oz- 770 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal

Day 2

3080 kcal ● 259g protéine (34%) ● 114g lipides (33%) ● 204g glucides (27%) ● 49g fibres (6%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 54g glucides nets, 21g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre
1 bagel(s)- 391 kcal



Blancs d'œufs brouillés
122 kcal

Collations

315 kcal, 16g de protéines, 45g glucides nets, 2g de lipides



Raisins
189 kcal



Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

925 kcal, 47g de protéines, 91g glucides nets, 34g de lipides



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles
553 kcal



Lait
2 1/2 tasse(s)- 373 kcal

Dîner

950 kcal, 86g de protéines, 11g glucides nets, 55g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Tilapia poêlé
12 oz- 447 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
4 tasse(s)- 279 kcal

Day 3

3076 kcal ● 239g protéine (31%) ● 105g lipides (31%) ● 251g glucides (33%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 54g glucides nets, 21g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre
1 bagel(s)- 391 kcal



Blancs d'œufs brouillés
122 kcal

Collations

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



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

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

925 kcal, 49g de protéines, 105g glucides nets, 24g de lipides



Lentilles
231 kcal



Dal vert
695 kcal

Dîner

915 kcal, 59g de protéines, 76g glucides nets, 37g de lipides



Salade edamame et betterave
342 kcal



Tenders de poulet croustillants
10 tender(s)- 571 kcal

Day 4

3053 kcal ● 240g protéine (31%) ● 108g lipides (32%) ● 237g glucides (31%) ● 43g fibres (6%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 24g de lipides



Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s)- 241 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal

Collations

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

925 kcal, 49g de protéines, 105g glucides nets, 24g de lipides



Lentilles

231 kcal



Dal vert

695 kcal

Dîner

915 kcal, 59g de protéines, 76g glucides nets, 37g de lipides



Salade edamame et betterave

342 kcal



Tenders de poulet croustillants

10 tender(s)- 571 kcal

Day 5

3078 kcal ● 316g protéine (41%) ● 110g lipides (32%) ● 168g glucides (22%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 25g de protéines, 39g glucides nets, 24g de lipides



Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s)- 241 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal

Collations

345 kcal, 23g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné

3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

960 kcal, 74g de protéines, 48g glucides nets, 45g de lipides



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Salade de seitan

898 kcal

Dîner

905 kcal, 110g de protéines, 64g glucides nets, 17g de lipides



Lentilles

405 kcal



Cabillaud cajun

16 oz- 499 kcal

Day 6

3070 kcal ● 315g protéine (41%) ● 97g lipides (28%) ● 192g glucides (25%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 19g de protéines, 63g glucides nets, 19g de lipides



Petit bagel grillé au fromage à la crème
1 1/2 bagel(s)- 399 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Collations

315 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Carottes et houmous
82 kcal



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
232 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

960 kcal, 74g de protéines, 48g glucides nets, 45g de lipides



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Salade de seitan
898 kcal

Dîner

905 kcal, 110g de protéines, 64g glucides nets, 17g de lipides



Lentilles
405 kcal



Cabillaud cajun
16 oz- 499 kcal

Day 7

3083 kcal ● 230g protéine (30%) ● 102g lipides (30%) ● 259g glucides (34%) ● 52g fibres (7%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 19g de protéines, 63g glucides nets, 19g de lipides



Petit bagel grillé au fromage à la crème
1 1/2 bagel(s)- 399 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Collations

315 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Carottes et houmous
82 kcal



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
232 kcal

Supplément(s) de protéines

380 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



Shake protéiné
3 1/2 dose- 382 kcal

Déjeuner

895 kcal, 32g de protéines, 75g glucides nets, 45g de lipides



Raviolis au fromage
408 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Pistaches
375 kcal

Dîner

980 kcal, 67g de protéines, 104g glucides nets, 22g de lipides



Sauté tempeh & champignons
885 kcal



Salade d'épinards aux canneberges
95 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)
- ☐ eau
36 tasse(s) (8641mL)

Produits de boulangerie

- ☐ bagel
6 1/4 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (660g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
4 1/2 c. à soupe (62g)
- ☐ blancs d'œufs
1 1/2 tasse (365g)
- ☐ lait entier
6 1/2 tasse(s) (1560mL)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 tasse (678g)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ parmesan
4 c. à soupe (20g)
- ☐ fromage à la crème
4 1/2 c. à soupe (65g)
- ☐ romano
1/8 c. à soupe (1g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
11 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix
2 c. à c. (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ choux de Bruxelles
6 tasse, râpé (300g)
- ☐ épinards frais
2 paquet 285 g (599g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
6 1/2 tasse (598g)
- ☐ avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ canneberges séchées
2 c. à c. (7g)

Confiseries

- ☐ miel
6 c. à café (42g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
10 c. à s. (119g)
- ☐ seitan
15 oz (425g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/4 oz (8g)
- ☐ poivre noir
2 g (2g)
- ☐ curcuma moulu
1 1/4 c. à café (4g)
- ☐ curry en poudre
2 1/2 c. à café (5g)
- ☐ assaisonnement cajun
10 2/3 c. à café (24g)
- ☐ cannelle
3 trait (1g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
3/4 livres (340g)
- ☐ tilapia, cru
3/4 lb (336g)
- ☐ morue, crue
2 livres (907g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **Ail**
4 gousse(s) (12g)
- ☐ **Brocoli surgelé**
4 tasse (364g)
- ☐ **coriandre fraîche**
1 1/4 botte (40g)
- ☐ **gingembre frais**
1 1/4 c. à soupe (8g)
- ☐ **edamame surgelé, décortiqué**
2 tasse (236g)
- ☐ **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**
8 betterave(s) (400g)
- ☐ **ketchup**
5 c. à soupe (85g)
- ☐ **tomates**
5 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (640g)
- ☐ **mini carottes**
16 moyen (160g)
- ☐ **champignons**
2 tasse, haché (140g)
- ☐ **poivron**
1 grand (164g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ **lentilles crues**
3 tasse (544g)
- ☐ **lentilles rouges, crues**
1 1/4 tasse (240g)
- ☐ **houmous**
4 c. à soupe (60g)
- ☐ **sauce soja (tamari)**
2 c. à soupe (mL)
- ☐ **tempeh**
1/2 livres (227g)

- ☐ **amandes**
1 1/2 oz (47g)
- ☐ **lait de coco en conserve**
13 1/4 c. à s. (mL)
- ☐ **beurre d'amande**
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ **noix (anglaises)**
2 c. à c., haché (5g)
- ☐ **pistaches décortiquées**
1/2 tasse (62g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **bouillon de légumes**
3 tasse(s) (mL)
- ☐ **sauce pour pâtes**
1/4 pot (680 g) (168g)

Collations

- ☐ **barre de granola riche en protéines**
3 barre (120g)

Autre

- ☐ **mélange de jeunes pousses**
6 1/4 tasse (188g)
- ☐ **tenders chik'n sans viande**
20 morceaux (510g)
- ☐ **levure nutritionnelle**
5 c. à café (6g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ **raviolis au fromage surgelés**
6 oz (170g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

Pour les 3 repas :

bagel

3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(315g)

beurre

3 c. à soupe (43g)

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

Blancs d'œufs brouillés

122 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs

1/2 tasse (122g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

blancs d'œufs

1 1/2 tasse (365g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

bagel

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

Pour les 2 repas :

beurre

1 c. à soupe (14g)

bagel

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

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

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

parmesan

2 c. à soupe (10g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

Ail, haché

1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

parmesan

4 c. à soupe (20g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

Ail, haché

1 c. à café (3g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Petit bagel grillé au fromage à la crème

1 1/2 bagel(s) - 399 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 54g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.)
(104g)

fromage à la crème

2 1/4 c. à soupe (33g)

Pour les 2 repas :

bagel

3 petit bagel (7,5 cm diam.) (207g)

fromage à la crème

4 1/2 c. à soupe (65g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le fromage à la crème.
3. Dégustez.

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

553 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

3 tasse, râpé (150g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

lentilles crues

1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

6 tasse, râpé (300g)

eau

4 tasse(s) (958mL)

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

lentilles crues

1 tasse (192g)

1. Faites cuire les lentilles dans l'eau selon les instructions du paquet, puis égouttez et réservez.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les choux de Bruxelles râpés avec un peu de sel et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés, environ 4 à 5 minutes.\r\nAjoutez les lentilles cuites et faites cuire encore 1 à 2 minutes.\r\nMélangez avec la vinaigrette de votre choix, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.

Lait

2 1/2 tasse(s) - 373 kcal ● 19g protéine ● 20g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

2 1/2 tasse(s) (600mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

5 tasse(s) (1200mL)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

eau
2 2/3 tasse(s) (638mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
2/3 tasse (128g)

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.

Dal vert

695 kcal ● 33g protéine ● 24g lipides ● 72g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

lentilles rouges, crues
10 c. à s. (120g)
lait de coco en conserve
6 2/3 c. à s. (mL)
épinards frais
5/8 tasse(s) (19g)
bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
curcuma moulu
5/8 c. à café (2g)
curry en poudre
1 1/4 c. à café (3g)
coriandre fraîche
5/8 botte (20g)
gingembre frais, haché
5/8 c. à soupe (4g)
Ail, haché
1 1/4 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

lentilles rouges, crues
1 1/4 tasse (240g)
lait de coco en conserve
13 1/3 c. à s. (mL)
épinards frais
1 1/4 tasse(s) (38g)
bouillon de légumes
3 tasse(s) (mL)
curcuma moulu
1 1/4 c. à café (4g)
curry en poudre
2 1/2 c. à café (5g)
coriandre fraîche
1 1/4 botte (40g)
gingembre frais, haché
1 1/4 c. à soupe (8g)
Ail, haché
2 1/2 gousse(s) (8g)

1. Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole. Ajoutez les lentilles, l'ail, le gingembre, le curcuma et la poudre de curry. Laissez mijoter à découvert pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, mixez la coriandre et le lait de coco au blender jusqu'à obtenir une préparation lisse.
3. Incorporez le mélange à la coriandre et le spinaciau (épinards) dans les lentilles cuites. Mélangez bien et assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Si le mélange est trop épais, ajoutez un filet d'eau. Faites cuire à feu doux 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris et que tout soit bien chaud. Bon appétit !

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

4 c. à s. (57g)

miel

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

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

1/2 tasse (113g)

miel

2 c. à café (14g)

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

Salade de seitan

898 kcal ● 67g protéine ● 44g lipides ● 41g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

huile

2 1/2 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

2 1/2 c. à café (3g)

vinaigrette

2 1/2 c. à soupe (mL)

épinards frais

5 tasse(s) (150g)

seitan, émietté ou tranché

1/2 livres (213g)

tomates, coupé en deux

15 tomates cerises (255g)

avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

Pour les 2 repas :

huile

5 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

5 c. à café (6g)

vinaigrette

5 c. à soupe (mL)

épinards frais

10 tasse(s) (300g)

seitan, émietté ou tranché

15 oz (425g)

tomates, coupé en deux

30 tomates cerises (510g)

avocats, haché

1 1/4 avocat(s) (251g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Raisins

189 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

raisins
3 1/4 tasse (299g)

Pour les 2 repas :

raisins
6 1/2 tasse (598g)

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

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.
-

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 3 repas :

barre de granola riche en protéines

3 barre (120g)

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

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.

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

232 kcal ● 25g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
beurre d'amande
3/4 c. à soupe (12g)
amandes
4 1/2 amande (5g)
cannelle
1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
beurre d'amande
1 1/2 c. à soupe (24g)
amandes
9 amande (11g)
cannelle
3 trait (1g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



beurre

3/8 c. à soupe (5g)

riz brun

2 c. à s. (24g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Saumon simple

12 oz - 770 kcal ● 69g protéine ● 55g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

saumon

3/4 livres (340g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Tilapia poêlé

12 oz - 447 kcal ● 68g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

tilapia, cru

3/4 lb (336g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Donne 4 tasse(s) portions

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

1 tasse (118g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

4 betterave(s) (200g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 tasse (120g)

vinaigrette balsamique

4 c. à soupe (mL)

edamame surgelé, décortiqué

2 tasse (236g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

8 betterave(s) (400g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Tenders de poulet croustillants

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande

10 morceaux (255g)

ketchup

2 1/2 c. à soupe (43g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande

20 morceaux (510g)

ketchup

5 c. à soupe (85g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

eau
2 1/3 tasse(s) (559mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
9 1/3 c. à s. (112g)

Pour les 2 repas :

eau
4 2/3 tasse(s) (1117mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
56 c. à c. (224g)

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.

Cabillaud cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

morue, crue
16 oz (453g)
assaisonnement cajun
5 1/3 c. à café (12g)
huile
2 2/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
2 livres (907g)
assaisonnement cajun
10 2/3 c. à café (24g)
huile
5 1/3 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Sauté tempeh & champignons

885 kcal ● 65g protéine ● 15g lipides ● 97g glucides ● 24g fibres



riz brun
1/2 tasse (95g)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1 c. à café (3g)
gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)
champignons, coupé
2 tasse, haché (140g)
tempeh, tranché
1/2 livres (227g)
poivron, tranché
1 grand (164g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



canneberges séchées
2 c. à c. (7g)
noix (anglaises)
2 c. à c., haché (5g)
épinards frais
1/8 paquet 170 g (21g)
vinaigrette framboise et noix
2 c. à c. (mL)
romano, finement râpé
1/8 c. à soupe (1g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

3 1/2 dose - 382 kcal ● 85g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

3 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(109g)

eau

3 1/2 tasse(s) (838mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

24 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(760g)

eau

24 1/2 tasse(s) (5868mL)

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