

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 3200 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

3185 kcal ● 237g protéine (30%) ● 83g lipides (23%) ● 317g glucides (40%) ● 56g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 20g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



**Bagel au concombre et au fromage à la crème**  
1 bagel(s)- 402 kcal



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

420 kcal, 15g de protéines, 72g glucides nets, 5g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



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



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 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

975 kcal, 41g de protéines, 115g glucides nets, 29g de lipides



**Bol grec quinoa & haricots blancs**  
977 kcal

### Dîner

925 kcal, 77g de protéines, 70g glucides nets, 29g de lipides



**Tilapia au grill**  
8 oz- 340 kcal



**Lentilles**  
260 kcal



**Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive**  
323 kcal

## Day 2

3159 kcal ● 244g protéine (31%) ● 88g lipides (25%) ● 300g glucides (38%) ● 49g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 20g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



**Bagel au concombre et au fromage à la crème**  
1 bagel(s)- 402 kcal



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

420 kcal, 15g de protéines, 72g glucides nets, 5g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



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



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 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

950 kcal, 47g de protéines, 98g glucides nets, 34g de lipides



**Fraises**  
2 3/4 tasse(s)- 143 kcal



**Nuggets Chik'n**  
14 2/3 nuggets- 809 kcal

### Dîner

925 kcal, 77g de protéines, 70g glucides nets, 29g de lipides



**Tilapia au grill**  
8 oz- 340 kcal



**Lentilles**  
260 kcal



**Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive**  
323 kcal

## Day 3

3176 kcal ● 235g protéine (30%) ● 112g lipides (32%) ● 261g glucides (33%) ● 46g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 20g de protéines, 57g glucides nets, 18g de lipides



**Bagel au concombre et au fromage à la crème**  
1 bagel(s)- 402 kcal



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

410 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 16g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



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



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 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

950 kcal, 47g de protéines, 98g glucides nets, 34g de lipides



**Fraises**  
2 3/4 tasse(s)- 143 kcal



**Nuggets Chik'n**  
14 2/3 nuggets- 809 kcal

### Dîner

950 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 42g de lipides



**Tilapia en croûte d'amandes**  
4 1/2 oz- 318 kcal



**Lentilles**  
289 kcal



**Haricots verts au beurre**  
342 kcal

## Day 4

3191 kcal ● 240g protéine (30%) ● 79g lipides (22%) ● 328g glucides (41%) ● 53g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

550 kcal, 24g de protéines, 54g glucides nets, 26g de lipides



#### Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal

### Collations

410 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 16g de lipides



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



#### Pamplermousse

1 pamplermousse- 119 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, 36g de protéines, 160g glucides nets, 6g de lipides



#### Jus de fruits

1 1/3 tasse(s)- 153 kcal



#### Pâtes lentilles & tomate

631 kcal



#### Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal

### Dîner

925 kcal, 67g de protéines, 77g glucides nets, 30g de lipides



#### Saumon miel-moutarde

6 oz- 402 kcal



#### Salade de pois chiches facile

234 kcal



#### Lentilles

289 kcal

## Day 5

3184 kcal ● 242g protéine (30%) ● 136g lipides (39%) ● 205g glucides (26%) ● 43g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

550 kcal, 24g de protéines, 54g glucides nets, 26g de lipides



**Eufs frites de base**

2 œuf(s)- 159 kcal



**Bagel moyen grillé au beurre**

1 bagel(s)- 391 kcal

### Collations

410 kcal, 28g de protéines, 34g glucides nets, 16g de lipides



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/6 tasse(s)- 153 kcal



**Pamplemousse**

1 pamplemousse- 119 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

915 kcal, 38g de protéines, 37g glucides nets, 64g de lipides



**Pistaches**

375 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs**

1 sandwich(s)- 542 kcal

### Dîner

925 kcal, 67g de protéines, 77g glucides nets, 30g de lipides



**Saumon miel-moutarde**

6 oz- 402 kcal



**Salade de pois chiches facile**

234 kcal



**Lentilles**

289 kcal

## Day 6

3151 kcal ● 226g protéine (29%) ● 87g lipides (25%) ● 308g glucides (39%) ● 59g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 25g de protéines, 74g glucides nets, 8g de lipides



**Toasts pois chiches & tomate**

2 tartine(s)- 411 kcal



**Jus de fruits**

1 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

395 kcal, 6g de protéines, 68g glucides nets, 6g de lipides



**Poire**

1 poire(s)- 113 kcal



**Chips cuites au four**

21 chips- 213 kcal



**Bâtonnets de carotte**

2 1/2 carotte(s)- 68 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, 45g de protéines, 82g glucides nets, 32g de lipides



**Toast au pois chiche écrasé**

2 tartine(s)- 636 kcal



**Noix de cajou rôties**

1/3 tasse(s)- 261 kcal

### Dîner

955 kcal, 66g de protéines, 81g glucides nets, 40g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**

211 kcal



**Tenders de poulet croustillants**

13 tender(s)- 743 kcal

## Day 7

3151 kcal ● 226g protéine (29%) ● 87g lipides (25%) ● 308g glucides (39%) ● 59g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

525 kcal, 25g de protéines, 74g glucides nets, 8g de lipides



**Toasts pois chiches & tomate**  
2 tartine(s)- 411 kcal



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

395 kcal, 6g de protéines, 68g glucides nets, 6g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Chips cuites au four**  
21 chips- 213 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
2 1/2 carotte(s)- 68 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, 45g de protéines, 82g glucides nets, 32g de lipides



**Toast au pois chiche écrasé**  
2 tartine(s)- 636 kcal



**Noix de cajou rôties**  
1/3 tasse(s)- 261 kcal

### Dîner

955 kcal, 66g de protéines, 81g glucides nets, 40g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**  
211 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
13 tender(s)- 743 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ poires  
4 moyen (712g)
- ☐ jus de fruit  
48 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
3 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ fraises  
5 1/2 tasse, entière (792g)
- ☐ pamplemousse  
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)
- ☐ nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ fromage à la crème  
6 c. à soupe (87g)
- ☐ œufs  
11 moyen (482g)
- ☐ beurre  
1/2 bâtonnet (60g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
2 1/2 conteneur (420g)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
5 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (525g)
- ☐ pain  
2/3 livres (320g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre  
2 concombre (21 cm) (620g)
- ☐ haricots lima, surgelés  
1 1/2 paquet (284 g) (426g)
- ☐ ketchup  
14 c. à soupe (235g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
2 1/3 tasse (282g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
1/2 boîte (203g)
- ☐ concentré de tomate  
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ carottes  
5 1/2 moyen (336g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1/4 livres (mL)
- ☐ mayonnaise  
2 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
2 1/4 g (2g)
- ☐ sel  
1/2 oz (12g)
- ☐ aneth séché  
2 c. à café (2g)
- ☐ origan séché  
3/8 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ paprika  
1 g (1g)
- ☐ cumin moulu  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon  
2 c. à soupe (30g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ moutarde jaune  
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)
- ☐ vinaigre de vin rouge  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ poudre d'oignon  
2 c. à café (5g)
- ☐ moutarde  
2 c. à soupe (30g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru  
1 1/4 lb (574g)
- ☐ saumon  
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)

## Boissons

- ☐ eau  
34 tasse(s) (8114mL)
- ☐ poudre de protéine  
24 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (760g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ **Ail**  
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ☐ **oignon**  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (90g)
- ☐ **tomates**  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (389g)
- ☐ **persil frais**  
3 brins (3g)
- ☐ **oignon rouge**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
- ☐ **céleri cru**  
4 tige, petite (12,5 cm de long) (68g)

### Autre

- ☐ **mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)
- ☐ **tzatziki**  
1/6 tasse(s) (42g)
- ☐ **Nuggets végétaliens « chik'n »**  
29 1/3 nuggets (631g)
- ☐ **Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
3 contenant (450g)
- ☐ **tenders chik'n sans viande**  
26 morceaux (663g)
- ☐ **Chips cuits au four, toutes saveurs**  
42 crisps (98g)

- ☐ **lentilles crues**  
2 1/2 tasse (456g)
- ☐ **haricots blancs (en conserve)**  
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ **cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)
- ☐ **pois chiches en conserve**  
4 boîte(s) (1792g)

### Céréales et pâtes

- ☐ **quinoa, cru**  
1/2 tasse (96g)
- ☐ **farine tout usage**  
1/8 tasse(s) (16g)
- ☐ **pâtes sèches non cuites**  
2 1/4 oz (64g)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ **amandes**  
3 c. à s., émincé (20g)
- ☐ **pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)
- ☐ **noix de cajou rôties**  
10 c. à s. (86g)

### Confiseries

- ☐ **miel**  
1 c. à soupe (21g)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ **vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)
-



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bagel au concombre et au fromage à la crème

1 bagel(s) - 402 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 57g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

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

**concombre**

8 tranches (56g)

**fromage à la crème**

2 c. à soupe (29g)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

Pour les 3 repas :

**bagel**

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

**concombre**

24 tranches (168g)

**fromage à la crème**

6 c. à soupe (87g)

**mélange d'épices italien**

3/4 c. à café (3g)

1. Faites griller le bagel si désiré.
2. Étalez le fromage à la crème sur le bagel et ajoutez des tranches de concombre. Saupoudrez d'assaisonnement italien et servez.

### Œufs frites de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

1 grand (50g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**œufs**

3 grand (150g)

**huile**

3/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### œufs

2 grand (100g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

1 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

### 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 2 repas :

#### bagel

2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(210g)

#### beurre

2 c. à soupe (28g)

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

## Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toasts pois chiches & tomate

2 tartine(s) - 411 kcal  24g protéine  7g lipides  48g glucides  15g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à s. (35g)

**tomates**

8 tranche(s), fine/petite (120g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

**tomates**

16 tranche(s), fine/petite (240g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 boîte(s) (448g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. Servez.

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal  2g protéine  1g lipides  25g glucides  1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**

8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**

16 fl oz (mL)

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Bol grec quinoa & haricots blancs

977 kcal ● 41g protéine ● 29g lipides ● 115g glucides ● 23g fibres



#### quinoa, cru

1/2 tasse (96g)

#### aneth séché

3/8 c. à café (0g)

#### tzatziki

1/6 tasse(s) (42g)

#### jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### origan séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

#### eau

1 tasse(s) (225mL)

#### haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

1. Mettez le quinoa, l'eau et une pincée de sel dans une casserole à feu vif. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et faites cuire jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit absorbée, environ 10-20 minutes (ou suivez les instructions du paquet). Réservez.
2. Dans un bol moyen, ajoutez les haricots blancs, l'aneth, l'origan, le jus de citron, l'huile d'olive et du sel et du poivre. Mélangez pour enrober les haricots.
3. Servez le quinoa avec les haricots blancs à la grecque et du tzatziki.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Fraises

2 3/4 tasse(s) - 143 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

#### fraises

2 3/4 tasse, entière (396g)

Pour les 2 repas :

#### fraises

5 1/2 tasse, entière (792g)

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

## Nuggets Chik'n

14 2/3 nuggets - 809 kcal ● 45g protéine ● 33g lipides ● 76g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**ketchup**

3 2/3 c. à soupe (62g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

14 2/3 nuggets (315g)

Pour les 2 repas :

**ketchup**

7 1/3 c. à soupe (125g)

**Nuggets végétaliens « chik'n »**

29 1/3 nuggets (631g)

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

---

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Jus de fruits

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



Donne 1 1/3 tasse(s) portions

**jus de fruit**

10 2/3 fl oz (mL)

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

---

### Pâtes lentilles & tomate

631 kcal ● 31g protéine ● 4g lipides ● 102g glucides ● 16g fibres



**pâtes sèches non cuites**  
2 1/4 oz (64g)  
**lentilles crues**  
6 c. à s. (72g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/2 boîte (203g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (105mL)  
**paprika**  
1/4 c. à café (1g)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**huile**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**carottes, coupé**  
1/2 moyen (31g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 grand (38g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et les carottes. Faites sauter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Incorporez le cumin et le paprika et faites-les torréfier environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.
3. Ajoutez la pâte de tomate, les tomates concassées, l'eau et les lentilles.
4. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 30-35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon l'emballage et mettez-les de côté.
6. Mélangez les pâtes et la sauce ensemble et servez.

## Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Donne 2 nectarine(s) portions

**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### 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.

### Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s) - 542 kcal ● 25g protéine ● 36g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**œufs**

3 moyen (132g)

**mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**pain**

2 tranche (64g)

**paprika**

1 trait (1g)

**oignon, haché**

1/4 petit (18g)

**moutarde jaune**

1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast au pois chiche écrasé

2 tartine(s) - 636 kcal ● 38g protéine ● 12g lipides ● 69g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**poudre d'oignon**  
1 c. à café (2g)  
**moutarde**  
1 c. à soupe (15g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à soupe (70g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (448g)  
**céleri cru, coupé en dés**  
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**poudre d'oignon**  
2 c. à café (5g)  
**moutarde**  
2 c. à soupe (30g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
8 c. à soupe (140g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
2 boîte(s) (896g)  
**céleri cru, coupé en dés**  
4 tige, petite (12,5 cm de long) (68g)

1. Faire griller le pain (optionnel).
2. Pendant ce temps, mettre la moitié des pois chiches (en réservant le reste) dans un bol et écraser avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtention d'une texture grossière. Incorporer le yaourt grec, la moutarde, la poudre d'oignon, le céleri et une pincée de sel/poivre et bien mélanger.
3. Ajouter les pois chiches entiers restants.
4. Garnir le toast du mélange de pois chiches et servir.

### Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s) - 261 kcal ● 7g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
5 c. à s. (43g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
10 c. à s. (86g)

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



## Collations 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.

### 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 allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

### 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 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

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

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pamplemousse**  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 3 repas :

**pamplemousse**  
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Chips cuites au four

21 chips - 213 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 36g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**Chips cuites au four, toutes saveurs**  
21 crisps (49g)

Pour les 2 repas :

**Chips cuites au four, toutes saveurs**  
42 crisps (98g)

1. Dégustez.

### Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tilapia au gril

8 oz - 340 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**tilapia, cru**

1/2 lb (224g)

**huile d'olive**

1 c. à s. (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**tilapia, cru**

1 lb (448g)

**huile d'olive**

2 c. à s. (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

### 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.

### Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

323 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 31g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
3/4 paquet (284 g) (213g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**haricots lima, surgelés**  
1 1/2 paquet (284 g) (426g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Tilapia en croûte d'amandes

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 4 1/2 oz portions

**amandes**  
3 c. à s., émincé (20g)  
**tilapia, cru**  
1/4 lb (126g)  
**farine tout usage**  
1/8 tasse(s) (16g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**huile d'olive**  
3/8 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.

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 2/3 c. à s. (80g)

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 au beurre

342 kcal ● 5g protéine ● 26g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



**beurre**  
7 c. à café (32g)  
**poivre noir**  
1 3/4 trait (0g)  
**sel**  
1 3/4 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
2 1/3 tasse (282g)

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



## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Saumon miel-moutarde

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**  
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à soupe (15g)  
**miel**  
1/2 c. à soupe (11g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**saumon**  
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)  
**moutarde de Dijon**  
2 c. à soupe (30g)  
**miel**  
1 c. à soupe (21g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

### Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (224g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/4 petit (18g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**persil frais, haché**  
1 1/2 brins (2g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 boîte(s) (448g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/2 petit (35g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**persil frais, haché**  
3 brins (3g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres





Pour un seul repas :

**eau**  
1 2/3 tasse(s) (399mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 1/3 tasse(s) (798mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade grecque simple au concombre

211 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à s. (105g)  
**jus de citron**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
3/4 c. à café (1g)  
**vinaigre de vin rouge**  
3/4 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
3/4 tasse (210g)  
**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1 1/2 c. à café (2g)  
**vinaigre de vin rouge**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Tenders de poulet croustillants

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**

13 morceaux (332g)

**ketchup**

3 1/4 c. à soupe (55g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**

26 morceaux (663g)

**ketchup**

6 1/2 c. à soupe (111g)

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

---

## 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.
-