

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 3300 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**      3327 kcal ● 242g protéine (29%) ● 86g lipides (23%) ● 329g glucides (40%) ● 65g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

515 kcal, 22g de protéines, 88g glucides nets, 6g de lipides



**Jus de fruits**  
2 tasse(s)- 229 kcal



**Flocons d'avoine vanille et myrtilles**  
156 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

## Collations

450 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



**Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture**  
1 bagel(s)- 450 kcal

## Déjeuner

1020 kcal, 78g de protéines, 87g glucides nets, 33g de lipides



**Sandwich salade de thon à l'avocat**  
1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal



**Yaourt grec allégé**  
3 pot(s)- 465 kcal

## Dîner

1015 kcal, 58g de protéines, 83g glucides nets, 32g de lipides



**Salade de pois chiches au curry**  
966 kcal



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 2

3327 kcal ● 242g protéine (29%) ● 86g lipides (23%) ● 329g glucides (40%) ● 65g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

515 kcal, 22g de protéines, 88g glucides nets, 6g de lipides



#### Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



#### Flocons d'avoine vanille et myrtilles

156 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Collations

450 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



#### Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s)- 450 kcal

### Déjeuner

1020 kcal, 78g de protéines, 87g glucides nets, 33g de lipides



#### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal



#### Yaourt grec allégé

3 pot(s)- 465 kcal

### Dîner

1015 kcal, 58g de protéines, 83g glucides nets, 32g de lipides



#### Salade de pois chiches au curry

966 kcal



#### Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 3

3282 kcal ● 226g protéine (27%) ● 132g lipides (36%) ● 249g glucides (30%) ● 50g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 36g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



#### Avocat

176 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 76g de protéines, 83g glucides nets, 30g de lipides



#### Salade tomate et avocat

235 kcal



#### Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal

### Collations

450 kcal, 11g de protéines, 68g glucides nets, 14g de lipides



#### Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s)- 450 kcal

### Dîner

1000 kcal, 41g de protéines, 76g glucides nets, 51g de lipides



#### Patty melt

2 sandwich(s)- 999 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 4

3338 kcal ● 235g protéine (28%) ● 190g lipides (51%) ● 112g glucides (13%) ● 60g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 36g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



#### Avocat

176 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Collations

415 kcal, 18g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 53g de protéines, 39g glucides nets, 63g de lipides



#### Salade de haricots verts, betterave et pepitas

480 kcal



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



#### Graines de citrouille

366 kcal

### Dîner

1075 kcal, 66g de protéines, 24g glucides nets, 67g de lipides



#### Salade tomate et avocat

391 kcal



#### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

## Day 5

3268 kcal ● 271g protéine (33%) ● 152g lipides (42%) ● 159g glucides (20%) ● 45g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 40g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



#### Pistaches

188 kcal



#### Double shake protéiné chocolat

137 kcal

### Collations

415 kcal, 18g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



#### Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 53g de protéines, 39g glucides nets, 63g de lipides



#### Salade de haricots verts, betterave et pepitas

480 kcal



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



#### Graines de citrouille

366 kcal

### Dîner

1045 kcal, 88g de protéines, 70g glucides nets, 41g de lipides



#### Purée de patates douces

183 kcal



#### Poivrons cuits

1/2 poivron(s)- 60 kcal



#### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 6

3335 kcal ● 255g protéine (31%) ● 150g lipides (41%) ● 190g glucides (23%) ● 50g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 40g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



#### Pistaches

188 kcal



#### Double shake protéiné chocolat

137 kcal

### Collations

440 kcal, 9g de protéines, 22g glucides nets, 33g de lipides



#### Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



#### Concombres et sauce ranch

239 kcal

### Déjeuner

1030 kcal, 46g de protéines, 75g glucides nets, 52g de lipides



#### Lait

2 1/2 tasse(s)- 373 kcal



#### Salade italienne hachée aux pois chiches

656 kcal

### Dîner

1045 kcal, 88g de protéines, 70g glucides nets, 41g de lipides



#### Purée de patates douces

183 kcal



#### Poivrons cuits

1/2 poivron(s)- 60 kcal



#### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Day 7

3300 kcal ● 229g protéine (28%) ● 144g lipides (39%) ● 220g glucides (27%) ● 53g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 40g de protéines, 21g glucides nets, 24g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



#### Pistaches

188 kcal



#### Double shake protéiné chocolat

137 kcal

### Collations

440 kcal, 9g de protéines, 22g glucides nets, 33g de lipides



#### Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



#### Concombres et sauce ranch

239 kcal

### Déjeuner

1030 kcal, 46g de protéines, 75g glucides nets, 52g de lipides



#### Lait

2 1/2 tasse(s)- 373 kcal



#### Salade italienne hachée aux pois chiches

656 kcal

### Dîner

1010 kcal, 62g de protéines, 100g glucides nets, 34g de lipides



#### Seitan simple

7 oz- 426 kcal



#### Salade de tomates et concombre

212 kcal



#### Purée de patates douces avec beurre

374 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- eau  
25 tasse(s) (6019mL)

## Fruits et jus de fruits

- jus de fruit  
32 fl oz (mL)
- myrtilles  
2 1/2 tasse (352g)
- jus de citron  
3 fl oz (mL)
- jus de citron vert  
1 3/4 fl oz (mL)
- avocats  
4 1/2 avocat(s) (921g)
- pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
3/4 tasse(s) (61g)

## Épices et herbes

- extrait de vanille  
1 1/2 c. à café (mL)
- curry en poudre  
3 c. à café (6g)
- poivre noir  
2 1/2 g (3g)
- sel  
1/4 oz (7g)
- moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)
- poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)

## Confiseries

- sirop d'érable  
1 1/2 c. à café (mL)
- confiture  
3 c. à soupe (63g)
- poudre de cacao  
3 c. à café (5g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
7 1/2 c. à soupe (90g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 livres (199g)
- mélange de noix  
1/3 tasse (45g)
- pistaches décortiquées  
3/4 tasse (92g)

## Légumes et produits à base de légumes

- céleri cru  
6 tige, petite (12,5 cm de long) (102g)
- oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (163g)
- tomates  
4 entier moyen (~6,1 cm diam.) (497g)
- Brocoli surgelé  
5/8 paquet (178g)
- haricots verts frais  
3 tasse, morceaux de 1,25 cm (300g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- poivron  
2 1/2 grand (410g)
- patates douces  
3 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (735g)
- concombre  
2 3/4 concombre (21 cm) (833g)
- oignon rouge  
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (68g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
4 1/2 boîte(s) (2016g)
- cacahuètes rôties  
13 1/4 c. à s. (122g)

## Produits de boulangerie

- pain  
14 2/3 oz (416g)
- bagel  
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (315g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
3 boîte (516g)

## **Autre**

- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- mélange de jeunes pousses  
2 3/4 paquet (156 g) (425g)
- galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- paprika fumé  
1 1/2 cuillère à café (3g)

- crevettes crues  
5/8 lb (284g)

## **Graisses et huiles**

- mayonnaise végane  
4 c. à s. (60g)
- huile  
1 1/2 oz (mL)
- huile d'olive  
1 1/4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
14 c. à soupe (mL)
- vinaigrette ranch  
6 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
3 c. à s. (mL)

## **Produits laitiers et œufs**

- yaourt grec écrémé nature  
18 c. à soupe (315g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
6 pot(s) (150 g chacun) (900g)
- beurre  
1/2 bâtonnet (56g)
- fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- lait entier  
5 tasse(s) (1200mL)

## **Repas, plats principaux et accompagnements**

- mélange de riz aromatisé  
5/8 sachet (~159 g) (99g)

## **Céréales et pâtes**

- seitan  
1/2 livres (198g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :



**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
32 fl oz (mL)

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

### Flocons d'avoine vanille et myrtilles

156 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
3/8 tasse(s) (30g)  
**myrtilles**  
3 c. à s. (28g)  
**extrait de vanille**  
3/4 c. à café (mL)  
**sirop d'érable**  
3/4 c. à café (mL)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (135mL)

Pour les 2 repas :

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
3/4 tasse(s) (61g)  
**myrtilles**  
6 c. à s. (56g)  
**extrait de vanille**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sirop d'érable**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
1 tasse(s) (269mL)

1. Ajouter tous les ingrédients et cuire au micro-ondes environ 2-3 minutes.
2. Remarque : vous pouvez mélanger les flocons d'avoine, les myrtilles, la vanille et le sirop d'érable et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours (selon la fraîcheur des fruits). Quand vous êtes prêt à manger, ajouter de l'eau et réchauffer au micro-ondes.

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

---

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

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

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

---

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron**  
1 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

---

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :  
**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :  
**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :  
**pain**  
1 tranche (32g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :  
**pain**  
3 tranche (96g)  
**avocats, mûr, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

### Pistaches

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



Pour un seul repas :  
**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 3 repas :  
**pistaches décortiquées**  
3/4 tasse (92g)

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

### Double shake protéiné chocolat

137 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**poudre de cacao**  
1 c. à café (2g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**poudre de cacao**  
3 c. à café (5g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s) - 555 kcal ● 42g protéine ● 21g lipides ● 38g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
3/4 c. à café (mL)  
**avocats**  
3/8 avocat(s) (75g)  
**pain**  
3 tranche (96g)  
**thon en conserve, égoutté**  
3/4 boîte (129g)  
**oignon, haché finement**  
1/6 petit (13g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**pain**  
6 tranche (192g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 1/2 boîte (258g)  
**oignon, haché finement**  
3/8 petit (26g)

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 homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

### Yaourt grec allégé

3 pot(s) - 465 kcal ● 37g protéine ● 12g lipides ● 49g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
6 pot(s) (150 g chacun) (900g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.

2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.

3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.

4. Servez frais.

### Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal ● 73g protéine ● 12g lipides ● 76g glucides ● 9g fibres



**huile d'olive**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**mélange de riz aromatisé**  
5/8 sachet (~159 g) (99g)  
**Brocoli surgelé**  
5/8 paquet (178g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**crevettes crues, décortiqué et déveiné**  
5/8 lb (284g)

1. Préparez le mélange de riz et le brocoli selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
3. Ajoutez les crevettes dans la poêle et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit complètement rose et opaque.
4. Quand tout est prêt, mélangez le tout et servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade de haricots verts, betterave et pepitas

480 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 26g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à soupe (30g)  
**vinaigrette balsamique**  
4 c. à soupe (mL)  
**haricots verts frais, extrémités coupées et jetées**  
1 1/2 tasse, morceaux de 1,25 cm (150g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
2 betterave(s) (100g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 tasse (120g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
8 c. à soupe (59g)  
**vinaigrette balsamique**  
8 c. à soupe (mL)  
**haricots verts frais, extrémités coupées et jetées**  
3 tasse, morceaux de 1,25 cm (300g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
4 betterave(s) (200g)

1. Ajoutez les haricots verts dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 4 à 7 minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.
2. Montez la salade avec les feuilles, les haricots verts et les betteraves. Ajoutez les graines de citrouille, arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

### 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.

### 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 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Salade italienne hachée aux pois chiches

656 kcal ● 26g protéine ● 32g lipides ● 45g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**oignon rouge**  
3/4 c. à soupe, haché (8g)  
**concombre**  
3/4 tasse, tranches (78g)  
**paprika fumé**  
3/4 cuillère à café (2g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 1/2 c. à soupe (11g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
3/4 c. à soupe (9g)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (74g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)  
**mélange de jeunes pousses, coupé en morceaux**  
2 1/4 tasse (68g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**oignon rouge**  
1 1/2 c. à soupe, haché (15g)  
**concombre**  
1 1/2 tasse, tranches (156g)  
**paprika fumé**  
1 1/2 cuillère à café (3g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
3 c. à soupe (22g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 c. à soupe (18g)  
**vinaigrette balsamique**  
6 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte(s) (672g)  
**mélange de jeunes pousses, coupé en morceaux**  
4 1/2 tasse (135g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Étaler les pois chiches sur une plaque de cuisson et les mélanger avec l'huile, le paprika fumé et une pincée de sel et de poivre. Rôtir 12–15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser refroidir légèrement.
3. Dans un bol, mélanger les légumes verts, le concombre, la tomate, l'oignon, les pois chiches rôtis, les graines de courge et les graines de tournesol. Mélanger, puis arroser de vinaigrette balsamique et servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s) - 450 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 68g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**confiture**  
1 c. à soupe (21g)

Pour les 3 repas :

**bagel**  
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (315g)  
**beurre**  
3 c. à soupe (43g)  
**confiture**  
3 c. à soupe (63g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Mélange de noix

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



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
1/3 tasse (45g)

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

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**myrtilles**

1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### 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.

### Concombres et sauce ranch

239 kcal ● 3g protéine ● 20g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette ranch**

3 c. à soupe (mL)

**concombre, tranché**

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

Pour les 2 repas :

**vinaigrette ranch**

6 c. à soupe (mL)

**concombre, tranché**

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

1. Trancher le concombre et servir avec la sauce ranch pour tremper.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de pois chiches au curry

966 kcal ● 58g protéine ● 32g lipides ● 74g glucides ● 37g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)  
**curry en poudre**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
3 c. à soupe (36g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 oz (85g)  
**jus de citron, divisé**  
3 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, tranché**  
3 tige, petite (12,5 cm de long)  
(51g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte(s) (672g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
12 c. à soupe (210g)  
**curry en poudre**  
3 c. à café (6g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
6 c. à soupe (72g)  
**mélange de jeunes pousses**  
6 oz (170g)  
**jus de citron, divisé**  
6 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, tranché**  
6 tige, petite (12,5 cm de long)  
(102g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3 boîte(s) (1344g)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**myrtilles**  
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**  
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Patty melt

2 sandwich(s) - 999 kcal ● 41g protéine ● 51g lipides ● 76g glucides ● 18g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**galette de burger végétale**

2 galette (142g)

**moutarde de Dijon**

1 c. à soupe (15g)

**mayonnaise végane**

4 c. à s. (60g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**oignon, finement tranché**

1 petit (70g)

1. Faites chauffer environ les 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.

2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.

3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.

4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.

5. Coupez en deux et servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



#### **oignon**

5 c. à c., haché (25g)

#### **jus de citron vert**

1 2/3 c. à soupe (mL)

#### **huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **poudre d'ail**

3/8 c. à café (1g)

#### **sel**

3/8 c. à café (3g)

#### **poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### **avocats, coupé en dés**

5/6 avocat(s) (168g)

#### **tomates, coupé en dés**

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (103g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### 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. 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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

### Poivrons cuits

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



Pour un seul repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**poivron, épépiné et coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**poivron, épépiné et coupé en lanières**

1 grand (164g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :  
**saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :  
**saucisse végétalienne**  
6 saucisse (600g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Seitan simple

7 oz - 426 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 7 oz portions

**seitan**  
1/2 livres (198g)  
**huile**  
1 3/4 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Salade de tomates et concombre

212 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 4g fibres



**vinaigrette**  
3 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché finement**  
3/4 petit (53g)  
**concombre, tranché finement**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**tomates, tranché finement**  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Purée de patates douces avec beurre

374 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



### patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long

(315g)

### beurre

3 c. à café (14g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.

2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

### poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

### eau

3 tasse(s) (718mL)

Pour les 7 repas :

### poudre de protéine

21 boules (1/3 tasse chacun)

(651g)

### eau

21 tasse(s) (5029mL)

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