

Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 3 400 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

3423 kcal ● 250g protéine (29%) ● 135g lipides (35%) ● 250g glucides (29%) ● 51g fibres (6%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Raisins

102 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal

Collations

465 kcal, 28g de protéines, 59g glucides nets, 11g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1030 kcal, 91g de protéines, 70g glucides nets, 36g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

10 1/2 oz- 741 kcal



Lentilles

289 kcal

Dîner

1085 kcal, 32g de protéines, 91g glucides nets, 58g de lipides



Patates douces rôties au romarin

210 kcal



Chou kale sauté

151 kcal



Lentilles au curry

723 kcal

Day 2

3364 kcal ● 244g protéine (29%) ● 123g lipides (33%) ● 245g glucides (29%) ● 73g fibres (9%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Raisins

102 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal

Collations

465 kcal, 28g de protéines, 59g glucides nets, 11g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1030 kcal, 91g de protéines, 70g glucides nets, 36g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

10 1/2 oz- 741 kcal



Lentilles

289 kcal

Dîner

1025 kcal, 26g de protéines, 86g glucides nets, 47g de lipides



Patate douce farcie aux pois chiches

1 patate(s) douce(s)- 489 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

537 kcal

Day 3

3386 kcal ● 246g protéine (29%) ● 170g lipides (45%) ● 174g glucides (21%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Raisins

102 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal

Collations

450 kcal, 10g de protéines, 37g glucides nets, 27g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Chips de chou kale

275 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1045 kcal, 43g de protéines, 69g glucides nets, 63g de lipides



Burger de saumon

2 burger(s)- 884 kcal



Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal

Dîner

1050 kcal, 93g de protéines, 38g glucides nets, 52g de lipides



Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 1/2 tasse(s)- 244 kcal

Day 4

3434 kcal ● 239g protéine (28%) ● 177g lipides (46%) ● 180g glucides (21%) ● 41g fibres (5%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 20g de protéines, 34g glucides nets, 34g de lipides



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal



Petite barre de granola

2 barre(s)- 238 kcal

Collations

450 kcal, 10g de protéines, 37g glucides nets, 27g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Chips de chou kale

275 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1045 kcal, 43g de protéines, 69g glucides nets, 63g de lipides



Burger de saumon

2 burger(s)- 884 kcal



Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal

Dîner

1050 kcal, 93g de protéines, 38g glucides nets, 52g de lipides



Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 1/2 tasse(s)- 244 kcal

Day 5

3349 kcal ● 245g protéine (29%) ● 124g lipides (33%) ● 262g glucides (31%) ● 51g fibres (6%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 20g de protéines, 34g glucides nets, 34g de lipides



Eufs avec tomate et avocat
326 kcal



Petite barre de granola
2 barre(s)- 238 kcal

Collations

365 kcal, 23g de protéines, 38g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Crackers
13 1/3 biscuit(s) salé(s)- 225 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1110 kcal, 46g de protéines, 151g glucides nets, 32g de lipides



Jus de fruits
3 1/4 tasse(s)- 372 kcal



Nuggets Chik'n
13 1/3 nuggets- 735 kcal

Dîner

985 kcal, 82g de protéines, 37g glucides nets, 44g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
942 kcal



Brocoli
1 1/2 tasse(s)- 44 kcal

Day 6

3443 kcal ● 282g protéine (33%) ● 119g lipides (31%) ● 276g glucides (32%) ● 34g fibres (4%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 59g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Brouillade de blancs d'œufs aux épinards
342 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Collations

365 kcal, 23g de protéines, 38g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Crackers
13 1/3 biscuit(s) salé(s)- 225 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1110 kcal, 46g de protéines, 151g glucides nets, 32g de lipides



Jus de fruits
3 1/4 tasse(s)- 372 kcal



Nuggets Chik'n
13 1/3 nuggets- 735 kcal

Dîner

1135 kcal, 81g de protéines, 76g glucides nets, 49g de lipides



Brocoli
2 tasse(s)- 58 kcal



Purée de patates douces
275 kcal



Saumon miel-moutarde
12 oz- 803 kcal

Day 7

3355 kcal ● 275g protéine (33%) ● 129g lipides (35%) ● 238g glucides (28%) ● 36g fibres (4%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 59g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Brouillade de blancs d'œufs aux épinards
342 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Collations

365 kcal, 23g de protéines, 38g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Crackers
13 1/3 biscuit(s) salé(s)- 225 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
3 dose- 327 kcal

Déjeuner

1020 kcal, 39g de protéines, 112g glucides nets, 42g de lipides



Sandwich Caprese
1 1/2 sandwich(s)- 691 kcal



Jus de fruits
2 3/4 tasse(s)- 315 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Dîner

1135 kcal, 81g de protéines, 76g glucides nets, 49g de lipides



Brocoli
2 tasse(s)- 58 kcal



Purée de patates douces
275 kcal



Saumon miel-moutarde
12 oz- 803 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- ☐ eau
26 tasse (6259mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 livres (202g)
- ☐ lait de coco en conserve
3/4 tasse (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
5 1/4 tasse (483g)
- ☐ raisins secs
1/2 tasse (tassée) (83g)
- ☐ avocats
2 avocat(s) (435g)
- ☐ citron
1 1/6 petit (68g)
- ☐ jus de fruit
74 fl oz (mL)

Graisses et huiles

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

Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique
4 1/2 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché
2 1/2 g (2g)
- ☐ sel
1 oz (26g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (4g)
- ☐ aneth séché
1 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais
4 feuilles (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
4 c. à soupe (60g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
17 grand (850g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
12 c. à soupe (170g)
- ☐ blancs d'œufs
16 grand (528g)
- ☐ mozzarella fraîche
3 tranches (85g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 1/3 tasse (256g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)

Autre

- ☐ pâte de curry
1 c. à soupe (15g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)
- ☐ Glaçage balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)
- ☐ Galette de burger au saumon
4 galette (452g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
- ☐ tzatziki
3/8 tasse(s) (84g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
26 2/3 nuggets (573g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
1 1/3 lb (588g)
- ☐ saumon
4 filet(s) (170 g chacun) (680g)

Céréales et pâtes

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (594g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 livres (932g)
- ☐ patates douces
4 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (980g)
- ☐ échalotes
1/2 gousse(s) (28g)
- ☐ Brocoli surgelé
12 1/2 tasse (1138g)
- ☐ carottes
6 grand (432g)
- ☐ ketchup
6 2/3 c. à soupe (113g)
- ☐ épinards frais
3 tasse(s) (90g)
- ☐ Ail
2 gousse (6g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

- ☐ farine tout usage
5/8 tasse(s) (73g)

Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
- ☐ crackers
40 crackers (140g)
- ☐ pain
3 tranche(s) (96g)

Collations

- ☐ grande barre de granola
2 barre (74g)
- ☐ petite barre de granola
4 barre (100g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
6 c. à s. (mL)
- ☐ sauce pesto
3 c. à soupe (48g)

Confiseries

- ☐ miel
2 c. à soupe (42g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Raisins

102 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

raisins

1 3/4 tasse (161g)

Pour les 3 repas :

raisins

5 1/4 tasse (483g)

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

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal ● 22g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à café (mL)
eau
4 1/2 c. à soupe (68mL)
vinaigre balsamique
1 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
3/8 c. à café (0g)
tomates
3/4 tasse, haché (135g)
œufs
3 grand (150g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 3 repas :

huile
2 1/4 c. à café (mL)
eau
13 1/2 c. à soupe (205mL)
vinaigre balsamique
4 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
1 c. à café (1g)
tomates
2 1/4 tasse, haché (405g)
œufs
9 grand (450g)
feuilles de chou frisé (kale)
4 1/2 tasse, haché (180g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

sel
2 trait (1g)
œufs
2 grand (100g)
poivre noir
2 trait (0g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
basilic frais, haché
2 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

sel
4 trait (2g)
œufs
4 grand (200g)
poivre noir
4 trait (0g)
tomates
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)
basilic frais, haché
4 feuilles (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
4 barre (100g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brouillade de blancs d'œufs aux épinards

342 kcal ● 53g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais
1 1/2 tasse(s) (45g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
6 c. à soupe (85g)
œufs
2 grand (100g)
blancs d'œufs
8 grand (264g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
3 tasse(s) (90g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
12 c. à soupe (170g)
œufs
4 grand (200g)
blancs d'œufs
16 grand (528g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
sel
4 trait (2g)

1. Battre les œufs, le fromage cottage et les assaisonnements (ajoutez ceux que vous préférez).
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer sur feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs et ajouter rapidement les épinards.
4. Brouiller les œufs et les épinards ensemble, en remuant fréquemment jusqu'à ce que les œufs soient opaques et pris.
5. Servir.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tilapia en croûte d'amandes

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g protéine ● 35g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

amandes

1/2 tasse, émincé (47g)

tilapia, cru

2/3 lb (294g)

farine tout usage

1/4 tasse(s) (36g)

sel

1 3/4 trait (1g)

huile d'olive

7/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

amandes

14 c. à s., émincé (95g)

tilapia, cru

1 1/3 lb (588g)

farine tout usage

5/8 tasse(s) (73g)

sel

3 1/2 trait (1g)

huile d'olive

1 3/4 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



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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Burger de saumon

2 burger(s) - 884 kcal ● 41g protéine ● 55g lipides ● 54g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Galette de burger au saumon
2 galette (226g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
huile
1/2 c. à café (mL)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)

Pour les 2 repas :

Galette de burger au saumon
4 galette (452g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
mayonnaise
6 c. à soupe (mL)
aneth séché
1 c. à café (1g)
huile
1 c. à café (mL)
pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le burger de saumon dans la poêle et faites cuire environ 4 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
2. Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise et l'aneth.
3. Placez le burger de saumon sur le pain et garnissez de mayonnaise et de feuilles. Servez.

Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
3 grand (216g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
6 grand (432g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Jus de fruits

3 1/4 tasse(s) - 372 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 82g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
26 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
52 fl oz (mL)

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

Nuggets Chik'n

13 1/3 nuggets - 735 kcal ● 41g protéine ● 30g lipides ● 69g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

ketchup
3 1/3 c. à soupe (57g)
Nuggets végétaliens « chik'n »
13 1/3 nuggets (287g)

Pour les 2 repas :

ketchup
6 2/3 c. à soupe (113g)
Nuggets végétaliens « chik'n »
26 2/3 nuggets (573g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Sandwich Caprese

1 1/2 sandwich(s) - 691 kcal ● 34g protéine ● 40g lipides ● 42g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

pain

3 tranche(s) (96g)

tomates

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

mozzarella fraîche

3 tranches (85g)

sauce pesto

3 c. à soupe (48g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

Jus de fruits

2 3/4 tasse(s) - 315 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 70g glucides ● 1g fibres



Donne 2 3/4 tasse(s) portions

jus de fruit

22 fl oz (mL)

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

Bâtonnets de céleri

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



Donne 2 branche(s) de céleri portions

céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Raisins secs

1/4 tasse - 137 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins secs
4 c. à s. (tassée) (41g)

Pour les 2 repas :

raisins secs
1/2 tasse (tassée) (83g)

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

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Chips de chou kale

275 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 1/3 c. à café (8g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/3 botte (227g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
2 2/3 c. à café (16g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 2/3 botte (454g)
huile d'olive
2 2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

Crackers

13 1/3 biscuit(s) salé(s) - 225 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

crackers
13 1/3 crackers (47g)

Pour les 3 repas :

crackers
40 crackers (140g)

1. Dégustez.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Patates douces rôties au romarin

210 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

romarin séché

1/3 c. à soupe (1g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

2/3 patate douce, 12,5 cm de long
(140g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Chou kale sauté

151 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



feuilles de chou frisé (kale)

2 1/2 tasse, haché (100g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Lentilles au curry

723 kcal ● 27g protéine ● 37g lipides ● 60g glucides ● 10g fibres



lentilles crues

1/2 tasse (96g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lait de coco en conserve

3/4 tasse (mL)

pâte de curry

1 c. à soupe (15g)

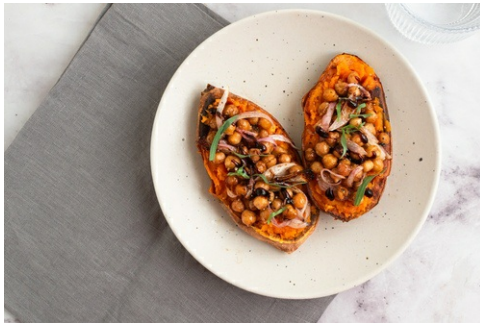
1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Patate douce farcie aux pois chiches

1 patate(s) douce(s) - 489 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 64g glucides ● 17g fibres



Donne 1 patate(s) douce(s) portions

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Glaçage balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

échalotes, haché

1/2 gousse(s) (28g)

patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur

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

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

Salade simple de chou kale et avocat

537 kcal ● 11g protéine ● 36g lipides ● 22g glucides ● 21g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/6 botte (198g)
avocats, haché
1 1/6 avocat(s) (234g)
citron, pressé
1 1/6 petit (68g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 1/2 tasse(s) - 244 kcal ● 9g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 3/4 trait (0g)
sel
1 3/4 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)
huile d'olive
3 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 1/2 trait (0g)
sel
3 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
7 tasse (637g)
huile d'olive
7 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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

942 kcal ● 78g protéine ● 44g lipides ● 35g glucides ● 24g fibres



sauce Frank's RedHot

6 c. à s. (mL)

tzatziki

3/8 tasse(s) (84g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

tempeh, grossièrement haché

3/4 livres (340g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

1 1/2 tasse (137g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(315g)

Pour les 2 repas :

patates douces

3 patate douce, 12,5 cm de long
(630g)

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.

Saumon miel-moutarde

12 oz - 803 kcal ● 71g protéine ● 49g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

saumon

4 filet(s) (170 g chacun) (680g)

moutarde de Dijon

4 c. à soupe (60g)

miel

2 c. à soupe (42g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

Ail, haché

2 gousse (6g)

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.
-

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.