

# Meal Plan - Menu régime pescétarien riche en protéines de 3 500 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**      3443 kcal ● 285g protéine (33%) ● 137g lipides (36%) ● 222g glucides (26%) ● 47g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

460 kcal, 72g de protéines, 29g glucides nets, 3g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
343 kcal



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal

## Déjeuner

1130 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 62g de lipides



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



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
80 kcal



**Chaudrée de palourdes**  
2 1/2 boîte(s)- 910 kcal

## Collations

380 kcal, 18g de protéines, 50g glucides nets, 11g de lipides



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



**Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture**  
1/2 bagel(s)- 225 kcal

## Dîner

1145 kcal, 69g de protéines, 66g glucides nets, 59g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
3 demi poivron(s)- 683 kcal



**Riz brun au beurre**  
375 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 2

3511 kcal ● 279g protéine (32%) ● 121g lipides (31%) ● 251g glucides (29%) ● 75g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

460 kcal, 72g de protéines, 29g glucides nets, 3g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
343 kcal



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal

### Collations

380 kcal, 18g de protéines, 50g glucides nets, 11g de lipides



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



**Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture**  
1/2 bagel(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

1195 kcal, 48g de protéines, 103g glucides nets, 47g de lipides



**Haricots verts au beurre**  
342 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
535 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
319 kcal

### Dîner

1145 kcal, 69g de protéines, 66g glucides nets, 59g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
3 demi poivron(s)- 683 kcal



**Riz brun au beurre**  
375 kcal



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

## Day 3

3544 kcal ● 231g protéine (26%) ● 169g lipides (43%) ● 212g glucides (24%) ● 63g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

595 kcal, 19g de protéines, 47g glucides nets, 34g de lipides



**Grande barre de granola**  
2 barre(s)- 352 kcal



**Graines de tournesol**  
240 kcal

### Déjeuner

1195 kcal, 48g de protéines, 103g glucides nets, 47g de lipides



**Haricots verts au beurre**  
342 kcal



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
535 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
319 kcal

### Collations

380 kcal, 18g de protéines, 50g glucides nets, 11g de lipides



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



**Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture**  
1/2 bagel(s)- 225 kcal

### Dîner

1050 kcal, 74g de protéines, 10g glucides nets, 76g de lipides



**Tilapia avec gremolata aux amandes**  
2 filet(s) de tilapia- 931 kcal



**Salade tomate et avocat**  
117 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

3453 kcal ● 279g protéine (32%) ● 158g lipides (41%) ● 179g glucides (21%) ● 49g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

595 kcal, 19g de protéines, 47g glucides nets, 34g de lipides



**Grande barre de granola**  
2 barre(s)- 352 kcal



**Graines de tournesol**  
240 kcal

### Collations

450 kcal, 19g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Avocat**  
176 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1010 kcal, 88g de protéines, 88g glucides nets, 26g de lipides



**Pois mange-tout**  
41 kcal



**Lentilles**  
434 kcal



**Saucisse végétalienne**  
2 saucisse(s)- 536 kcal

### Dîner

1070 kcal, 81g de protéines, 34g glucides nets, 63g de lipides



**Tilapia pané poêlé**  
12 oz- 601 kcal



**Asperges**  
470 kcal

## Day 5

3523 kcal ● 247g protéine (28%) ● 167g lipides (43%) ● 199g glucides (23%) ● 60g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

595 kcal, 19g de protéines, 47g glucides nets, 34g de lipides



**Grande barre de granola**  
2 barre(s)- 352 kcal



**Graines de tournesol**  
240 kcal

### Collations

450 kcal, 19g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Avocat**  
176 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1115 kcal, 70g de protéines, 43g glucides nets, 63g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**  
2 barre(s)- 408 kcal



**Salade tomate et avocat**  
117 kcal



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal

### Dîner

1035 kcal, 67g de protéines, 99g glucides nets, 34g de lipides



**Salade de pois chiches facile**  
350 kcal



**Tenders de poulet croustillants**  
12 tender(s)- 686 kcal

## Day 6

3513 kcal ● 258g protéine (29%) ● 118g lipides (30%) ● 295g glucides (34%) ● 59g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

620 kcal, 40g de protéines, 77g glucides nets, 12g de lipides



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



#### Pancakes protéinés à la citrouille

401 kcal



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Collations

415 kcal, 9g de protéines, 73g glucides nets, 8g de lipides



#### Banane

1 banane(s)- 117 kcal



#### Petit bagel grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s)- 300 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

1115 kcal, 70g de protéines, 43g glucides nets, 63g de lipides



#### Barre de granola haute en protéines

2 barre(s)- 408 kcal



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Tempeh nature

8 oz- 590 kcal

### Dîner

1035 kcal, 67g de protéines, 99g glucides nets, 34g de lipides



#### Salade de pois chiches facile

350 kcal



#### Tenders de poulet croustillants

12 tender(s)- 686 kcal

## Day 7

3548 kcal ● 239g protéine (27%) ● 130g lipides (33%) ● 281g glucides (32%) ● 75g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

620 kcal, 40g de protéines, 77g glucides nets, 12g de lipides



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



#### Pancakes protéinés à la citrouille

401 kcal



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Collations

415 kcal, 9g de protéines, 73g glucides nets, 8g de lipides



#### Banane

1 banane(s)- 117 kcal



#### Petit bagel grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s)- 300 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, 68g de protéines, 34g glucides nets, 66g de lipides



#### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal



#### Riz brun au beurre

167 kcal



#### Saumon au pesto au four

10 oz- 673 kcal

### Dîner

1140 kcal, 49g de protéines, 94g glucides nets, 42g de lipides



#### Pâtes de lentilles

673 kcal



#### Salade tomate et avocat

469 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine**  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)
- eau**  
30 1/3 tasse(s) (7264mL)
- poudre de protéine, vanille**  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

## Confiseries

- poudre de cacao**  
5 c. à café (9g)
- confiture**  
3 1/2 c. à soupe (74g)
- sirop d'érable**  
4 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec écrémé nature**  
10 c. à soupe (175g)
- beurre**  
1 1/3 bâtonnet (152g)
- yaourt grec aromatisé allégé**  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)
- œufs**  
2 très grand (112g)
- lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)

## Autre

- poudre protéinée, chocolat**  
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)
- levure nutritionnelle**  
1 tasse (60g)
- saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)
- tenders chik'n sans viande**  
24 morceaux (612g)
- Pâtes de lentilles**  
1/3 livres (151g)

## Fruits et jus de fruits

- pamplemousse**  
4 grand (env. 11,5 cm diam.) (1328g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve**  
3 boîte (516g)
- tilapia, cru**  
1 1/2 lb (676g)
- saumon**  
1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

## Céréales et pâtes

- riz brun**  
1 tasse (174g)
- farine tout usage**  
1/4 tasse(s) (31g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- amandes**  
1 3/4 oz (49g)
- graines de tournesol décortiquées**  
4 oz (113g)

## Graisses et huiles

- huile**  
2 1/2 oz (mL)
- huile d'olive**  
1/4 livres (mL)

## Soupes, sauces et jus

- chowder de palourdes en conserve**  
2 1/2 boîte (525 g) (1298g)
- sauce barbecue**  
1 tasse (286g)
- vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- sauce pesto**  
1 2/3 c. à soupe (27g)
- sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)

## Produits de boulangerie

- bagel**  
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (296g)

## Collations

- avocats**  
4 1/4 avocat(s) (854g)
- jus de citron vert**  
2 fl oz (mL)
- jus de citron**  
2 fl oz (mL)
- banane**  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

## Épices et herbes

- sel**  
1 oz (31g)
- poivre noir**  
1/4 oz (8g)
- poudre d'ail**  
1 1/2 c. à café (4g)
- poudre d'oignon**  
1/2 c. à café (1g)
- paprika**  
1/2 c. à café (1g)
- vinaigre balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- cannelle**  
1 c. à café (3g)
- muscade**  
1/2 c. à café (1g)

- grande barre de granola**  
6 barre (222g)
- barre de granola riche en protéines**  
4 barre (160g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues**  
10 c. à s. (120g)
- pois chiches en conserve**  
1 1/2 boîte(s) (672g)
- tempeh**  
1 livres (454g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
3 c. à soupe (15g)

## Légumes et produits à base de légumes

- poivron**  
3 grand (492g)
- oignon**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (158g)
- blettes**  
2 1/4 lb (1021g)
- Ail**  
8 3/4 gousse(s) (26g)
- Haricots verts surgelés**  
4 2/3 tasse (565g)
- chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)
- persil frais**  
1 botte (20g)
- tomates**  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (439g)
- Pois mange-tout surgelés**  
2 1/3 tasse (336g)
- asperges**  
1 lb (425g)
- ketchup**  
6 c. à soupe (102g)
- purée de potiron**  
4 c. à soupe (61g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Double shake protéiné chocolat

343 kcal ● 70g protéine ● 2g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**poudre de cacao**  
2 1/2 c. à café (5g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
5 c. à soupe (88g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (78g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
5 tasse(s) (1197mL)  
**poudre de cacao**  
5 c. à café (9g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
10 c. à soupe (175g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)

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.

### 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 2 repas :

**pamplemousse**  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Grande barre de granola

2 barre(s) - 352 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**grande barre de granola**  
6 barre (222g)

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

### Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/3 oz (38g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
4 oz (113g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

**pamplemousse**

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

### Pancakes protéinés à la citrouille

401 kcal ● 33g protéine ● 7g lipides ● 46g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**purée de potiron**

2 c. à soupe (31g)

**banane**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**œufs**

1 très grand (56g)

**cannelle**

1/2 c. à café (1g)

**muscade**

1/4 c. à café (1g)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1 1/2 c. à soupe (8g)

**sirop d'érable**

2 c. à soupe (mL)

**poudre de protéine, vanille**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

**purée de potiron**

4 c. à soupe (61g)

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

**œufs**

2 très grand (112g)

**cannelle**

1 c. à café (3g)

**muscade**

1/2 c. à café (1g)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

3 c. à soupe (15g)

**sirop d'érable**

4 c. à soupe (mL)

**poudre de protéine, vanille**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

1. Mettez tous les ingrédients (sauf le sirop d'érable) dans un robot culinaire ou un blender et mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Vaporisez un peu d'antiadhésif dans une poêle et placez-la sur feu moyen.
3. Versez environ 1/4 de tasse de pâte dans la poêle pour chaque pancake. Faites cuire 2-3 minutes, puis retournez et faites cuire l'autre côté environ 1 minute.
4. Nappez de sirop d'érable.
5. Pour conserver les pancakes excédentaires : enveloppez-les hermétiquement dans du film plastique et conservez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours. Réchauffez au micro-ondes.

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

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

1. Dégustez.

---

### Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



**blettes**  
1/4 lb (113g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**Ail, haché**  
3/4 gousse(s) (2g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Chaudrée de palourdes

2 1/2 boîte(s) - 910 kcal ● 30g protéine ● 55g lipides ● 63g glucides ● 11g fibres



Donne 2 1/2 boîte(s) portions

**chowder de palourdes en conserve**  
2 1/2 boîte (525 g) (1298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Haricots verts au beurre

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
14 c. à café (63g)  
**poivre noir**  
3 1/2 trait (0g)  
**sel**  
3 1/2 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
4 2/3 tasse (565g)

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

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
1/2 tasse (143g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 tasse (30g)  
**chou-fleur**  
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
1 tasse (286g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**levure nutritionnelle**  
1 tasse (60g)  
**chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
1 lb (454g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
2 lb (907g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**Ail, haché**  
6 gousse(s) (18g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4

### Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



**Pois mange-tout surgelés**  
2/3 tasse (96g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Lentilles

434 kcal ● 30g protéine ● 1g lipides ● 63g glucides ● 13g fibres



**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
10 c. à s. (120g)

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.

### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Barre de granola haute en protéines

2 barre(s) - 408 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
4 barre (160g)

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

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(31g)

Pour les 2 repas :

**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**

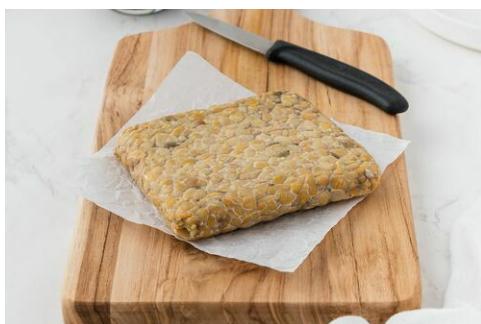
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(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.

## Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**

1/2 livres (227g)

**huile**

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**

1 livres (454g)

**huile**

8 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



**poivre noir**

1 1/4 trait (0g)

**sel**

1 1/4 trait (1g)

**Pois mange-tout surgelés**

1 2/3 tasse (240g)

**huile d'olive**

2 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.

2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Riz brun au beurre

167 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.

2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.

3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.

4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.

5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.

6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).

7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Saumon au pesto au four

10 oz - 673 kcal ● 59g protéine ● 48g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

**saumon**

1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

**sauce pesto**

1 2/3 c. à soupe (27g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### 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 3 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**

3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

---

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

1/2 bagel(s) - 225 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 34g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(53g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**confiture**

1/2 c. à soupe (11g)

Pour les 3 repas :

**bagel**

1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)

**beurre**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**confiture**

1 1/2 c. à soupe (32g)

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

### 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 2 repas :

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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.

### 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.

---

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

---

### Petit bagel grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s) - 300 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 50g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

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

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**confiture**

1 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

**bagel**

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

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**confiture**

2 c. à soupe (42g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**avocats**

1 1/2 avocat(s) (302g)

**jus de citron vert**

3 c. à café (mL)

**sel**

3 trait (1g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**poivron**

3 grand (492g)

**oignon**

3/4 petit (53g)

**thon en conserve, égoutté**

3 boîte (516g)

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.

## Riz brun au beurre

375 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 52g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**  
1 c. à soupe (16g)  
**riz brun**  
6 c. à s. (71g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
2 1/4 c. à soupe (32g)  
**riz brun**  
3/4 tasse (143g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)

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

## Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Tilapia avec gremolata aux amandes

2 filet(s) de tilapia - 931 kcal ● 73g protéine ● 67g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 2 filet(s) de tilapia portions

**tilapia, cru**  
3/4 livres (340g)  
**amandes**  
2 c. à s., émincé (14g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**poudre d'oignon**  
1/2 c. à café (1g)  
**paprika**  
1/2 c. à café (1g)  
**persil frais**  
4 c. à s., haché (15g)  
**Ail, haché finement**  
2 gousse(s) (6g)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Dans un petit bol, préparer la gremolata en mélangeant environ les 3/4 de l'huile d'olive (en réservant le reste), le persil, le jus de citron, l'ail émincé et une pincée de sel et de poivre. Mettre de côté.
3. Sécher le tilapia et le badigeonner avec le reste de l'huile d'olive. Assaisonner le tilapia de poudre d'ail, poudre d'oignon et paprika. Rôtir sur une plaque jusqu'à ce que le poisson soit cuit, environ 12-15 minutes.
4. Pendant ce temps, dans une poêle sèche à feu moyen, toaster les amandes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 3 minutes. Réserver sur une planche et hacher. Ajouter à la gremolata et mélanger.
5. Dresser le poisson et napper de gremolata. Servir.

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**oignon**  
1/2 c. à s., haché (8g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Tilapia pané poêlé

12 oz - 601 kcal ● 71g protéine ● 24g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

**farine tout usage**  
1/4 tasse(s) (31g)  
**tilapia, cru**  
3/4 lb (336g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**beurre, fondu**  
1 c. à soupe (14g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

### Asperges

470 kcal ● 10g protéine ● 39g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



**asperges**  
1 lb (425g)  
**jus de citron**  
3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/8 petit (26g)  
**tomates, coupé en deux**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**persil frais, haché**  
2 1/4 brins (2g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte(s) (672g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/4 petit (53g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)  
**persil frais, haché**  
4 1/2 brins (5g)

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

### Tenders de poulet croustillants

12 tender(s) - 686 kcal ● 49g protéine ● 27g lipides ● 62g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**tenders chik'n sans viande**  
12 morceaux (306g)  
**ketchup**  
3 c. à soupe (51g)

Pour les 2 repas :

**tenders chik'n sans viande**  
24 morceaux (612g)  
**ketchup**  
6 c. à soupe (102g)

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**Pâtes de lentilles**  
1/3 livres (151g)

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

### Salade tomate et avocat

469 kcal ● 6g protéine ● 37g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



**oignon**  
2 c. à s., haché (30g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 avocat(s) (201g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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.

## 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.