

# Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides à 1100 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** 1052 kcal ● 109g protéine (42%) ● 47g lipides (40%) ● 29g glucides (11%) ● 20g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



**Muffins aux œufs, brocoli et cheddar**  
2 muffins- 193 kcal

## Dîner

330 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
1 saucisse(s)- 268 kcal



**Tomates rôties**  
1 tomate(s)- 60 kcal

## Déjeuner

370 kcal, 31g de protéines, 13g glucides nets, 15g de lipides



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal



**Brocoli**  
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 2

1027 kcal ● 103g protéine (40%) ● 49g lipides (43%) ● 28g glucides (11%) ● 14g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



**Muffins aux œufs, brocoli et cheddar**  
2 muffins- 193 kcal

## Dîner

345 kcal, 26g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Salade de pois chiches facile**  
117 kcal



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
1 demi poivron(s)- 228 kcal

## Déjeuner

325 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



**Saumon au citron et à l'aneth**  
4 oz- 287 kcal



**Pain pita**  
1/2 pita(s)- 39 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 3

1083 kcal ● 98g protéine (36%) ● 53g lipides (44%) ● 35g glucides (13%) ● 19g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 14g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar  
2 muffins- 193 kcal

### Déjeuner

380 kcal, 21g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



Saumon miel-moutarde  
3 oz- 201 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive  
181 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

345 kcal, 26g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



Salade de pois chiches facile  
117 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat  
1 demi poivron(s)- 228 kcal

## Day 4

1088 kcal ● 115g protéine (42%) ● 47g lipides (39%) ● 34g glucides (13%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Shake protéiné (lait)  
129 kcal

### Dîner

350 kcal, 30g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes  
4 oz- 282 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
1 tasse(s)- 70 kcal

### Déjeuner

375 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki  
314 kcal



Poivrons cuits  
1/2 poivron(s)- 60 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 5

1112 kcal ● 113g protéine (41%) ● 54g lipides (44%) ● 28g glucides (10%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Shake protéiné (lait)  
129 kcal

### Dîner

375 kcal, 28g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



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



Salade de sardines simple  
265 kcal

### Déjeuner

375 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki  
314 kcal



Poivrons cuits  
1/2 poivron(s)- 60 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

1067 kcal ● 98g protéine (37%) ● 56g lipides (47%) ● 32g glucides (12%) ● 10g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal

### Dîner

375 kcal, 28g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



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



Salade de sardines simple  
265 kcal

### Déjeuner

325 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Sandwich à la salade de thon  
1/2 sandwich(s)- 248 kcal



Chips de patate douce  
10 chips- 77 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 7

1072 kcal ● 113g protéine (42%) ● 47g lipides (39%) ● 40g glucides (15%) ● 10g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 15g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



[Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)  
203 kcal

### Déjeuner

325 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



[Sandwich à la salade de thon](#)  
1/2 sandwich(s)- 248 kcal



[Chips de patate douce](#)  
10 chips- 77 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

380 kcal, 42g de protéines, 14g glucides nets, 16g de lipides



[Lait](#)  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



[Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail](#)  
6 oz de crevettes- 307 kcal

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- œufs  
10 grand (500g)
- fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (57g)
- yaourt grec écrémé nature  
4 c. à c. (23g)
- lait entier  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

## Épices et herbes

- sel  
5 g (5g)
- poivre noir  
1 1/2 g (2g)
- vinaigre balsamique  
5/8 fl oz (mL)
- aneth frais  
1/3 c. à soupe, haché (1g)
- moutarde de Dijon  
1/2 c. à soupe (8g)
- romarin séché  
1/2 c. à café (1g)

## Graisses et huiles

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

## Légumes et produits à base de légumes

- Brocoli surgelé  
4 1/2 tasse (410g)
- tomates  
3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (346g)
- oignon  
1/2 petit (35g)
- persil frais  
1 1/2 brins (2g)
- poivron  
2 grand (328g)
- Ail  
1 gousse (3g)
- Haricots verts surgelés  
1 2/3 tasse (202g)

## Boissons

- poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)
- eau  
2/3 gallon (2611mL)

## Autre

- saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)
- tzatziki  
1/4 tasse(s) (56g)
- mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)
- vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
3 c. à soupe (mL)
- chips de patate douce  
20 chips (28g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1/2 c. à soupe (mL)
- sauce Frank's RedHot  
4 c. à s. (mL)
- bouillon de légumes  
1/6 tasse(s) (mL)

## Fruits et jus de fruits

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

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
2 boîte (314g)
- saumon  
1/2 livres (198g)
- tilapia, cru  
1/4 lb (112g)
- sardines en conserve à l'huile  
2 boîte (184g)
- crevettes crues  
6 oz (170g)

- céleri cru  
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)
- courgette  
1 1/2 moyen (294g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh  
3/4 livres (340g)
- pois chiches en conserve  
1/2 boîte(s) (224g)

### Produits de boulangerie

- pain pita  
1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)
- pain  
2 tranche (64g)

### Confiseries

- miel  
1/4 c. à soupe (5g)

### Produits à base de noix et de graines

- amandes  
2 oz (54g)

### Céréales et pâtes

- farine tout usage  
1/8 tasse(s) (14g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Muffins aux œufs, brocoli et cheddar

2 muffins - 193 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 1/3 grand (67g)  
**fromage cheddar**  
2 2/3 c. à s., râpé (19g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé, cuit à la vapeur**  
1/3 tasse (30g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**fromage cheddar**  
1/2 tasse, râpé (57g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé, cuit à la vapeur**  
1 tasse (91g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Huiler les moules à muffins ou utiliser des caissettes.
3. Cuire le brocoli haché à la vapeur en le plaçant presque couvert dans un récipient au micro-ondes avec quelques cuillères à café d'eau pendant quelques minutes.
4. Dans un bol, battre les œufs avec le sel, le poivre et le brocoli.
5. Verser le mélange dans les moules à muffins et répartir le fromage sur le dessus.
6. Cuire au four environ 12 à 15 minutes jusqu'à cuisson complète.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)  
**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
3 c. à soupe (45mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (90g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**eau**  
6 c. à soupe (91mL)  
**vinaigre balsamique**  
2 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**tomates**  
1 tasse, haché (180g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)

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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**huile**  
2 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.

## Brocoli

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

### Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Saumon au citron et à l'aneth

4 oz - 287 kcal ● 26g protéine ● 20g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

#### saumon

4 oz (113g)

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

#### yaourt grec écrémé nature

4 c. à c. (23g)

#### jus de citron

1/3 c. à soupe (mL)

#### aneth frais

1/3 c. à soupe, haché (1g)

1. Préchauffez une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-vif.
2. Badigeonnez le saumon d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre.
3. Faites cuire le saumon 4-5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.
4. Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec, le jus de citron, l'aneth et une pincée de sel.
5. Servez le saumon grillé avec la sauce citron-aneth par-dessus.

## Pain pita

1/2 pita(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 pita(s) portions

### pain pita

1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (14g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Saumon miel-moutarde

3 oz - 201 kcal ● 18g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

**saumon**

1/2 filet(s) (170 g chacun) (85g)

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

**miel**

1/4 c. à soupe (5g)

**huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

**Ail, haché**

1/4 gousse (1g)

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.

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

181 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



**poivre noir**

1 1/4 trait (0g)

**sel**

1 1/4 trait (1g)

**Haricots verts surgelés**

1 2/3 tasse (202g)

**huile d'olive**

2 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**  
2 c. à s. (mL)  
**tzatziki**  
1/8 tasse(s) (28g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)  
**tzatziki**  
1/4 tasse(s) (56g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
1/2 livres (227g)

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.

### 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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich à la salade de thon

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**mayonnaise**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**thon en conserve**  
2 1/2 oz (71g)  
**céleri cru, haché**  
1/4 tige, petite (12,5 cm de long)  
(4g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**mayonnaise**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**thon en conserve**  
5 oz (142g)  
**céleri cru, haché**  
1/2 tige, petite (12,5 cm de long)  
(9g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

### Chips de patate douce

10 chips - 77 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**chips de patate douce**  
10 chips (14g)

Pour les 2 repas :

**chips de patate douce**  
20 chips (28g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 1 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**

1 saucisse (100g)

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

### Tomates rôties

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



Donne 1 tomate(s) portions

**huile**

1 c. à café (mL)

**tomates**

1 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (91g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (112g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/8 petit (9g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**persil frais, haché**  
3/4 brins (1g)

Pour les 2 repas :

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

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

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

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**poivron**  
1/2 grand (82g)  
**oignon**  
1/8 petit (9g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1/2 boîte (86g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**poivron**  
1 grand (164g)  
**oignon**  
1/4 petit (18g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 boîte (172g)

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 3 ↗

Consommer les jour 4

### Tilapia en croûte d'amandes

4 oz - 282 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Donne 4 oz portions

**amandes**  
2 2/3 c. à s., émincé (18g)  
**tilapia, cru**  
1/4 lb (112g)  
**farine tout usage**  
1/8 tasse(s) (14g)  
**sel**  
2/3 trait (0g)  
**huile d'olive**  
1/3 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.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

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



Donne 1 tasse(s) portions

**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)  
**huile d'olive**  
1 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 et jour 6

### 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.

### Salade de sardines simple

265 kcal ● 24g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette achetée en magasin,**  
**n'importe quelle saveur**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sardines en conserve à l'huile,**  
**égoutté**  
1 boîte (92g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**vinaigrette achetée en magasin,**  
**n'importe quelle saveur**  
3 c. à soupe (mL)  
**sardines en conserve à l'huile,**  
**égoutté**  
2 boîte (184g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

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

### Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail

6 oz de crevettes - 307 kcal ● 38g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 6 oz de crevettes portions

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

6 oz (170g)

**Ail, coupé en dés**

3/4 gousse (2g)

**bouillon de légumes**

1/6 tasse(s) (mL)

**jus de citron**

3/4 c. à soupe (mL)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**courgette, spiralisé**

1 1/2 moyen (294g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et les crevettes en une seule couche et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites et roses. Retirez les crevettes et réservez.

2. Ajoutez le bouillon et le jus de citron dans la poêle et laissez mijoter 2-3 minutes. Ajoutez les courgettes en spirale et mélangez dans le bouillon. Faites cuire environ 1 minute jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées.

3. Remettez les crevettes et servez.

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**

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

(47g)

**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)

(326g)

**eau**

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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