

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides à 1300 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

1366 kcal ● 107g protéine (31%) ● 75g lipides (49%) ● 40g glucides (12%) ● 27g fibres (8%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Chou kale sauté

61 kcal



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal

Collations

145 kcal, 17g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides



Raisins

29 kcal



Bouchées concombre-thon

115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

375 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 22g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s)- 124 kcal

Dîner

460 kcal, 23g de protéines, 11g glucides nets, 30g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Day 2

1303 kcal ● 118g protéine (36%) ● 68g lipides (47%) ● 40g glucides (12%) ● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Chou kale sauté

61 kcal



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal

Collations

145 kcal, 17g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides



Raisins

29 kcal



Bouchées concombre-thon

115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

415 kcal, 30g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Haricots verts au beurre

147 kcal

Dîner

355 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



Maïs et haricots de Lima sautés

89 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

4 oz- 268 kcal

Day 3

1288 kcal ● 129g protéine (40%) ● 65g lipides (45%) ● 36g glucides (11%) ● 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides

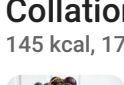


Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

Collations

145 kcal, 17g de protéines, 7g glucides nets, 4g de lipides



Raisins

29 kcal

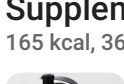


Bouchées concombre-thon

115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

415 kcal, 30g de protéines, 17g glucides nets, 23g de lipides



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Haricots verts au beurre

147 kcal

Dîner

355 kcal, 26g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



Maïs et haricots de Lima sautés

89 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

4 oz- 268 kcal

Day 4

1266 kcal ● 99g protéine (31%) ● 76g lipides (54%) ● 36g glucides (11%) ● 9g fibres (3%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal

Déjeuner

415 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Sandwich au fromage grillé
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Collations

140 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 6g de lipides



Thon et crackers
142 kcal

Dîner

340 kcal, 17g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
161 kcal



Tofu buffalo
177 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

1320 kcal ● 95g protéine (29%) ● 73g lipides (50%) ● 49g glucides (15%) ● 23g fibres (7%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Framboises
3/4 tasse(s)- 54 kcal



Bol œuf dur et avocat
160 kcal

Déjeuner

415 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Sandwich au fromage grillé
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Collations

140 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 6g de lipides



Thon et crackers
142 kcal

Dîner

385 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme
387 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

1342 kcal ● 102g protéine (30%) ● 74g lipides (49%) ● 42g glucides (12%) ● 27g fibres (8%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



Bol œuf dur et avocat

160 kcal

Collations

140 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



Quarts de poivron rôtis au fromage et pesto

2 quartier(s)- 140 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

440 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

3 oz- 212 kcal

Dîner

385 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

387 kcal

Day 7

1259 kcal ● 99g protéine (32%) ● 67g lipides (48%) ● 40g glucides (13%) ● 24g fibres (8%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal



Bol œuf dur et avocat

160 kcal

Collations

140 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



Quarts de poivron rôtis au fromage et pesto

2 quartier(s)- 140 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

440 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

3 oz- 212 kcal

Dîner

305 kcal, 21g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

2 brochette(s)- 233 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
1 1/2 tasse (138g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
- ☐ jus de citron vert
5/6 fl oz (mL)
- ☐ citron
2/3 grand (57g)
- ☐ framboises
2 1/4 tasse (277g)
- ☐ pommes
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
11 grand (550g)
- ☐ fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)
- ☐ beurre
3/8 bâtonnet (41g)
- ☐ fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 1/3 oz (38g)
- ☐ mozzarella râpée
2 oz (57g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 1/4 boîte (393g)
- ☐ saumon
1/2 livres (227g)
- ☐ tilapia, cru
3/8 lb (168g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
5 oz (143g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
6 oz (165g)
- ☐ tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (268g)
- ☐ poivron
1 1/3 grand (215g)
- ☐ oignon
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (39g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2 tasse (242g)
- ☐ haricots lima, surgelés
6 c. à s. (60g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
6 c. à s. (51g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 1/2 tasse (132g)
- ☐ gingembre frais
1/3 pouce (2,5 cm) cube (2g)
- ☐ oignon rouge
1/4 petit (18g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1/2 boîte (~539 g) (263g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à c. (mL)
- ☐ sauce pesto
1 c. à soupe (16g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'
1/2 livres (246g)
- ☐ huile de sésame
1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ broche(s)
2 brochette(s) (2g)

Graisses et huiles

Produits de boulangerie

- ☐ **huile**
3/4 oz (mL)
- ☐ **huile d'olive**
2 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ **vinaigrette balsamique**
2 c. à c. (mL)
- ☐ **vinaigrette ranch**
1 c. à soupe (mL)
- ☐ **vinaigrette**
1 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ **sel**
5 g (5g)
- ☐ **poivre noir**
1 1/2 g (1g)
- ☐ **basilic frais**
3 g (3g)
- ☐ **poudre d'ail**
1/4 c. à café (1g)
- ☐ **thym séché**
1/3 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ **vinaigre de cidre**
1/2 c. à soupe (7g)

- ☐ **crackers**
10 crackers (35g)
- ☐ **pain**
2 tranche (64g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ **tofu ferme**
1/4 livres (99g)
- ☐ **beurre de cacahuète**
2/3 c. à soupe (11g)

Confiseries

- ☐ **sirop d'érable**
2 c. à café (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ **farine tout usage**
1/6 tasse(s) (21g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chou kale sauté

61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

huile

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.

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel

1 trait (0g)

œufs

1 grand (50g)

poivre noir

1 trait (0g)

tomates

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

basilic frais, haché

1 feuilles (1g)

Pour les 2 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)

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

œufs

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs préculits 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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

framboises

3/4 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

framboises

2 1/4 tasse (277g)

1. Rincez les framboises et servez.

Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à soupe, haché (5g)
poivron
1/2 c. à s., en dés (5g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
sel
1/2 trait (0g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

oignon
1 1/2 c. à soupe, haché (15g)
poivron
1 1/2 c. à s., en dés (14g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
œufs
3 grand (150g)
sel
1 1/2 trait (1g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Amandes rôties

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



Donne 1/6 tasse(s) portions

amandes
3 c. à s., entière (27g)

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

Fromage en ficelle

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



Donne 1 bâton(s) portions

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
1/2 boîte (~539 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Saucisse végétalienne

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



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Haricots verts au beurre

147 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

beurre
3 c. à café (14g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Haricots verts surgelés
1 tasse (121g)

Pour les 2 repas :

beurre
6 c. à café (27g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Haricots verts surgelés
2 tasse (242g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche (64g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

fromage tranché

2 tranche (28 g chacune) (56g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/4 botte (43g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
citron, pressé
1/4 petit (15g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
citron, pressé
1/2 petit (29g)

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.

Tilapia en croûte d'amandes

3 oz - 212 kcal ● 20g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., émincé (14g)
tilapia, cru
1/6 lb (84g)
farine tout usage
1/8 tasse(s) (10g)
sel
1/2 trait (0g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., émincé (27g)
tilapia, cru
3/8 lb (168g)
farine tout usage
1/6 tasse(s) (21g)
sel
1 trait (0g)
huile d'olive
1/2 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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Raisins

29 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins
1/2 tasse (46g)

Pour les 3 repas :

raisins
1 1/2 tasse (138g)

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

Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve

1 sachet (74g)

concombre, tranché

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

thon en conserve

3 sachet (222g)

concombre, tranché

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

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Thon et crackers

142 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve

1 1/2 oz (43g)

crackers

5 crackers (18g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve

3 oz (85g)

crackers

10 crackers (35g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Quarts de poivron rôtis au fromage et pesto

2 quartier(s) - 140 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poivron
1/2 moyen (60g)
mozzarella râpée
1 oz (28g)
huile
1/4 c. à café (mL)
sauce pesto
1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

poivron
1 moyen (119g)
mozzarella râpée
2 oz (57g)
huile
1/2 c. à café (mL)
sauce pesto
1 c. à soupe (16g)

1. Préchauffez le four ou le four grille-pain à 200°C (400°F).
Coupez les côtés du poivron pour former des quartiers, 4 par poivron.
Frottez les quartiers avec de l'huile et assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre. Disposez les quartiers sur une plaque recouverte et faites cuire 15 minutes.
Sortez la plaque du four et ajoutez le fromage dans les quartiers. Faites cuire encore 7 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant.
Servez avec du pesto et dégustez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Donne 1 demi poivron(s) portions

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)

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. Éviter 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.

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Maïs et haricots de Lima sautés

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



Pour un seul repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (0g)

haricots lima, surgelés

3 c. à s. (30g)

Grains de maïs surgelés

3 c. à s. (26g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

haricots lima, surgelés

6 c. à s. (60g)

Grains de maïs surgelés

6 c. à s. (51g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

Saumon cuit lentement au citron et au thym

4 oz - 268 kcal ● 23g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

thym séché

1/6 c. à café, feuilles (0g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

4 oz (113g)

citron, coupé en quartiers

1/6 grand (14g)

Pour les 2 repas :

thym séché

1/3 c. à café, feuilles (0g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

1/2 livres (227g)

citron, coupé en quartiers

1/3 grand (28g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



vinaigrette balsamique

2 c. à c. (mL)

basilic frais

2/3 c. à soupe, haché (2g)

mozzarella fraîche, tranché

1 1/3 oz (38g)

tomates, tranché

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Tofu buffalo

177 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



sauce Frank's RedHot

4 c. à c. (mL)

vinaigrette ranch

1 c. à soupe (mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

1/4 livres (99g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2-3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade choux de Bruxelles, chik'n et pomme

387 kcal ● 23g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à soupe, haché (14g)
vinaigre de cidre
1/4 c. à soupe (4g)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
3 oz (85g)
pommes, haché
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
3/4 tasse (66g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)
vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
Lanières végétaliennes 'chik'n'
6 oz (170g)
pommes, haché
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
1 1/2 tasse (132g)

1. Faites cuire les aiguillettes de chik'n selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le chik'n et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Chik'n satay avec sauce aux cacahuètes

2 brochette(s) - 233 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 brochette(s) portions

beurre de cacahuète

2/3 c. à soupe (11g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

huile de sésame

1/3 c. à soupe (mL)

Lanières végétaliennes 'chik'n'

2 2/3 oz (76g)

broche(s)

2 brochette(s) (2g)

gingembre frais, râpé ou haché

1/3 pouce (2,5 cm) cube (2g)

1. Si les lanières de chik'n sont surgelées, suivez les instructions du paquet au micro-ondes et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais pas complètement cuites. Frottez les lanières de chik'n avec de l'huile de sésame et embrochez-les. Faites cuire les brochettes dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et cuites à cœur. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, le gingembre et le jus de citron vert. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance de la sauce, si désiré. Servez les brochettes avec la sauce aux cacahuètes et dégustez.

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

concombre, tranché finement

1/4 concombre (21 cm) (75g)

tomates, tranché finement

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

1. Mélangez les ingrédients dans un bol 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.
-