

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides à 1600 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

1578 kcal ● 112g protéine (28%) ● 93g lipides (53%) ● 56g glucides (14%) ● 18g fibres (4%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Kale et œufs

189 kcal

Collations

190 kcal, 9g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

545 kcal, 34g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s)- 182 kcal

Dîner

465 kcal, 25g de protéines, 19g glucides nets, 29g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal



Salade simple de jeunes pousses

237 kcal

Day 2

1553 kcal ● 107g protéine (28%) ● 92g lipides (53%) ● 59g glucides (15%) ● 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Kale et œufs
189 kcal

Collations

190 kcal, 9g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

545 kcal, 34g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Chaudrée de palourdes
1/2 boîte(s)- 182 kcal

Dîner

440 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 28g de lipides



Patates douces rôties au romarin
158 kcal



Poivrons cuits
3/4 poivron(s)- 90 kcal



Saumon simple
3 oz- 192 kcal

Day 3

1630 kcal ● 134g protéine (33%) ● 98g lipides (54%) ● 42g glucides (10%) ● 12g fibres (3%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Kale et œufs
189 kcal

Collations

190 kcal, 9g de protéines, 9g glucides nets, 12g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

525 kcal, 43g de protéines, 22g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
102 kcal



Tilapia en croûte d'amandes
6 oz- 424 kcal

Dîner

535 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Saumon aux tomates et herbes
6 oz- 453 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
82 kcal

Day 4

1546 kcal ● 126g protéine (33%) ● 84g lipides (49%) ● 51g glucides (13%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

Collations

170 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

525 kcal, 43g de protéines, 22g glucides nets, 27g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

6 oz- 424 kcal

Dîner

535 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Saumon aux tomates et herbes

6 oz- 453 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal

Day 5

1614 kcal ● 127g protéine (32%) ● 89g lipides (50%) ● 48g glucides (12%) ● 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 10g de lipides



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

Collations

170 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

540 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal



Salade de sardines simple

265 kcal

Dîner

585 kcal, 48g de protéines, 18g glucides nets, 32g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Salade de thon à l'avocat

436 kcal

Day 6

1582 kcal ● 127g protéine (32%) ● 85g lipides (49%) ● 47g glucides (12%) ● 29g fibres (7%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal

Collations

175 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 6g de lipides



Bouchées concombre-thon

173 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

515 kcal, 32g de protéines, 18g glucides nets, 31g de lipides



Saumon miel-moutarde

4 oz- 268 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal

Dîner

575 kcal, 35g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides



Crack slaw au tempeh

422 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal

Day 7

1582 kcal ● 127g protéine (32%) ● 85g lipides (49%) ● 47g glucides (12%) ● 29g fibres (7%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 11g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal

Collations

175 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 6g de lipides



Bouchées concombre-thon

173 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

515 kcal, 32g de protéines, 18g glucides nets, 31g de lipides



Saumon miel-moutarde

4 oz- 268 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal

Dîner

575 kcal, 35g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides



Crack slaw au tempeh

422 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal

Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
12 1/4 tasse (368g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 livres (206g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/3 oz (67g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ chowder de palourdes en conserve
1 boîte (525 g) (519g)
- ☐ sauce piquante
2 c. à café (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
3 tasse(s) (720mL)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ œufs
12 grand (600g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
- ☐ eau
1/2 gallon (1728mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
9 1/2 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette
9 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
3 oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

Épices et herbes

- ☐ sel
1/4 oz (7g)
- ☐ poivre noir
1 1/2 g (2g)
- ☐ romarin séché
1 g (1g)
- ☐ origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à café (mL)
- ☐ moutarde de Dijon
1 1/3 c. à soupe (20g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
3/4 avocat(s) (151g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ fraises
2 tasse, entière (288g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 3/4 boîte (480g)
- ☐ saumon
1 1/2 livres (652g)
- ☐ tilapia, cru
3/4 lb (336g)
- ☐ sardines en conserve à l'huile
1 boîte (92g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
2/3 tasse (162g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)

- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**
2 1/2 tasse, haché (100g)
 - ☐ **poivron**
3 grand (517g)
 - ☐ **oignon**
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (71g)
 - ☐ **patates douces**
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
 - ☐ **tomates**
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (228g)
 - ☐ **Pois mange-tout surgelés**
5 1/3 tasse (768g)
 - ☐ **concombre**
3/4 concombre (21 cm) (226g)
 - ☐ **Ail**
2 2/3 gousse (8g)
-

- ☐ **cacahuètes rôties**
1/3 tasse (49g)

Confiseries

- ☐ **miel**
2/3 c. à soupe (14g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
sel
1 trait (0g)

Pour les 3 repas :

huile
3 c. à café (mL)
œufs
6 grand (300g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
sel
3 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

fraises

1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

fraises

2 tasse, entière (288g)

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

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

poivron, haché

1/2 petit (37g)

oignon, coupé en dés

1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

poivron, haché

1 petit (74g)

oignon, coupé en dés

1/2 petit (35g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

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.

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/4 c. à café (mL)
eau
1 1/2 c. à soupe (23mL)
vinaigre balsamique
1/2 c. à café (mL)
romarin séché
1/8 c. à café (0g)
tomates
4 c. à s., haché (45g)
œufs
1 grand (50g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 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)

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 et jour 2

Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

Chaudrée de palourdes

1/2 boîte(s) - 182 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chowder de palourdes en conserve
1/2 boîte (525 g) (260g)

Pour les 2 repas :

chowder de palourdes en conserve
1 boîte (525 g) (519g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol.
Servir.

Tilapia en croûte d'amandes

6 oz - 424 kcal ● 41g protéine ● 20g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, émincé (54g)

tilapia, cru

3/4 lb (336g)

farine tout usage

1/3 tasse(s) (42g)

sel

2 trait (1g)

huile d'olive

1 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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

amandes

5 c. à s., entière (45g)

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

Salade de sardines simple

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



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)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Saumon miel-moutarde

4 oz - 268 kcal ● 24g protéine ● 16g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

saumon
2/3 filet(s) (170 g chacun) (113g)
moutarde de Dijon
2/3 c. à soupe (10g)
miel
1/3 c. à soupe (7g)
huile d'olive
2/3 c. à café (mL)
Ail, haché
1/3 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

saumon
1 1/3 filet(s) (170 g chacun) (227g)
moutarde de Dijon
1 1/3 c. à soupe (20g)
miel
2/3 c. à soupe (14g)
huile d'olive
1 1/3 c. à café (mL)
Ail, haché
2/3 gousse (2g)

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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
huile d'olive
6 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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

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

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 3 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

houmous
1/3 tasse (81g)
poivron
1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

houmous
2/3 tasse (162g)
poivron
2 moyen (238g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve
1 1/2 sachet (111g)
concombre, tranché
3/8 concombre (21 cm) (113g)

Pour les 2 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.

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 simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Patates douces rôties au romarin

158 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

romarin séché

1/4 c. à soupe (1g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

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.

Poivrons cuits

3/4 poivron(s) - 90 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 poivron(s) portions

huile

1 1/2 c. à café (mL)

poivron, épépiné et coupé en lanières

3/4 grand (123g)

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.

Saumon simple

3 oz - 192 kcal ● 17g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

saumon

3 oz (85g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Saumon aux tomates et herbes

6 oz - 453 kcal ● 35g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
2 trait (0g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
origan séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
thym séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
saumon
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)
oignon
1/2 c. à soupe, haché (5g)
tomates, haché
3/4 tomate prune (47g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
4 trait (0g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
saumon
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)
oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
tomates, haché
1 1/2 tomate prune (93g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Arrosez le saumon avec le tiers de l'huile d'olive, salez et poivrez.
3. Mélangez les tomates, les échalotes, le reste de l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, le thym, le sel et le poivre dans un bol moyen.
4. Placez chaque filet de saumon, côté huilé vers le bas, sur sa propre feuille de papier aluminium.
5. Versez la préparation tomate sur le saumon. Repliez les bords du papier aluminium sur le poisson et la préparation pour couvrir complètement ; scellez les papillotes.
6. Placez les papillotes sur une grande plaque de cuisson solide.
7. Enfournez jusqu'à ce que le saumon soit juste cuit, environ 25 minutes. À l'aide d'une grande spatule métallique, transférez les papillotes dans les assiettes et servez.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
huile d'olive
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.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

thon en conserve

1 boîte (172g)

tomates

4 c. à s., haché (45g)

oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

1 c. à soupe (12g)

huile

2 c. à café (mL)

Ail, haché

1 gousse (3g)

tempeh, coupé en dés

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw

4 tasse (360g)

sauce piquante

2 c. à café (mL)

graines de tournesol décortiquées

2 c. à soupe (24g)

huile

4 c. à café (mL)

Ail, haché

2 gousse (6g)

tempeh, coupé en dés

1/2 livres (227g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/3 tasse (49g)

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

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 dose - 109 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

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

eau

1 tasse(s) (239mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

eau

7 tasse(s) (1676mL)

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