

Meal Plan - Menu régime piscétarien faible en glucides à 1700 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

1718 kcal ● 114g protéine (27%) ● 111g lipides (58%) ● 48g glucides (11%) ● 17g fibres (4%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Chips de plantain

75 kcal

Collations

200 kcal, 6g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

555 kcal, 25g de protéines, 12g glucides nets, 43g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides

393 kcal

Dîner

595 kcal, 49g de protéines, 19g glucides nets, 36g de lipides



Saumon chili-citron vert

8 oz- 474 kcal



Riz blanc au beurre

121 kcal

Day 2

1777 kcal ● 133g protéine (30%) ● 112g lipides (57%) ● 34g glucides (8%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Chips de plantain

75 kcal

Collations

200 kcal, 6g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

635 kcal, 54g de protéines, 2g glucides nets, 45g de lipides



Tomates rôties

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Saumon au pesto au four

9 oz- 606 kcal

Dîner

575 kcal, 39g de protéines, 14g glucides nets, 34g de lipides



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



Brocoli au beurre

1 tasse(s)- 134 kcal

Day 3

1698 kcal ● 127g protéine (30%) ● 98g lipides (52%) ● 49g glucides (12%) ● 28g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 10g de protéines, 11g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Chips de plantain

75 kcal

Collations

235 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

520 kcal, 42g de protéines, 8g glucides nets, 34g de lipides



Saumon à la sauce yaourt, moutarde et herbes

410 kcal



Haricots verts aux amandes et citron

111 kcal

Dîner

575 kcal, 39g de protéines, 14g glucides nets, 34g de lipides



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



Brocoli au beurre

1 tasse(s)- 134 kcal

Day 4

1668 kcal ● 125g protéine (30%) ● 98g lipides (53%) ● 53g glucides (13%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Collations

235 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

520 kcal, 42g de protéines, 8g glucides nets, 34g de lipides



Saumon à la sauce yaourt, moutarde et herbes

410 kcal



Haricots verts aux amandes et citron

111 kcal

Dîner

535 kcal, 32g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Saumon miel-moutarde

4 1/2 oz- 301 kcal



Brocoli au beurre

1 3/4 tasse(s)- 234 kcal

Day 5

1710 kcal ● 116g protéine (27%) ● 97g lipides (51%) ● 64g glucides (15%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Collations

235 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

575 kcal, 27g de protéines, 13g glucides nets, 38g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal

Dîner

525 kcal, 37g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



Tilapia avec gremolata aux amandes

1 filet(s) de tilapia- 465 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal

Day 6

1628 kcal ● 132g protéine (32%) ● 95g lipides (52%) ● 48g glucides (12%) ● 14g fibres (3%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 23g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
2 saucisses- 75 kcal



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
3 mini-muffin(s)- 183 kcal

Déjeuner

500 kcal, 28g de protéines, 21g glucides nets, 31g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Fromage en ficelle
3 bâton(s)- 248 kcal



Raisins
77 kcal

Collations

240 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

525 kcal, 37g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



Tilapia avec gremolata aux amandes
1 filet(s) de tilapia- 465 kcal



Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 7

1692 kcal ● 126g protéine (30%) ● 92g lipides (49%) ● 62g glucides (15%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 23g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides



Saucisses vegan pour le petit-déjeuner
2 saucisses- 75 kcal



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
3 mini-muffin(s)- 183 kcal

Déjeuner

500 kcal, 28g de protéines, 21g glucides nets, 31g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal



Fromage en ficelle
3 bâton(s)- 248 kcal



Raisins
77 kcal

Collations

240 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

585 kcal, 31g de protéines, 29g glucides nets, 31g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
5 moitié(s) de courgette- 480 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
106 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
8 boules (1/3 tasse chacun) (248g)
- ☐ eau
1/2 gallon (1766mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/3 livres (152g)
- ☐ noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)
- ☐ mélange de noix
3 c. à s. (25g)
- ☐ graines de sésame
1 c. à café (3g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
6 grand (300g)
- ☐ beurre
4 1/2 c. à soupe (66g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ fromage de chèvre
4 oz (113g)
- ☐ fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)
- ☐ lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Collations

- ☐ chips de plantain
1 1/2 oz (43g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2 livres (950g)
- ☐ tilapia, cru
3/4 livres (340g)

Épices et herbes

- ☐ poudre de chili
1 c. à café (3g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
7 oz (194g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu ferme
2/3 livres (312g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron
1 moyen (119g)
- ☐ brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ Ail
7 1/2 gousse(s) (22g)
- ☐ gingembre frais
1 c. à café (2g)
- ☐ tomates
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (91g)
- ☐ Brocoli surgelé
3 3/4 tasse (341g)
- ☐ haricots verts frais
1/2 lb (227g)
- ☐ persil frais
4 c. à s., haché (15g)
- ☐ blettes
1 1/3 lb (605g)
- ☐ courgette
2 1/2 grand (808g)

Autre

- ☐ riz de chou-fleur surgelé
3/4 tasse, préparée (128g)
- ☐ saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner
4 saucisses (90g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
3 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)

- ☐ **cumin moulu**
1/2 c. à café (1g)
- ☐ **poivre noir**
1/4 g (0g)
- ☐ **sel**
4 1/4 g (4g)
- ☐ **aneth séché**
1/2 c. à café (1g)
- ☐ **moutarde de Dijon**
1/2 oz (16g)
- ☐ **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)

Fruits et jus de fruits

- ☐ **limes**
1 fruit (5 cm diam.) (67g)
 - ☐ **jus de citron**
1 1/6 fl oz (mL)
 - ☐ **jus de fruit**
8 fl oz (mL)
 - ☐ **raisins**
2 2/3 tasse (245g)
-

Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce pesto**
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ **sauce pour pâtes**
10 c. à s. (163g)

Produits de boulangerie

- ☐ **pain**
3 tranche (96g)

Confiseries

- ☐ **miel**
3/8 c. à soupe (8g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

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 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

Chips de plantain

75 kcal ● 0g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chips de plantain

1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

chips de plantain

1 1/2 oz (43g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

Petit-déjeuner 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.

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 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Saucisses vegan pour le petit-déjeuner

2 saucisses - 75 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

2 saucisses (45g)

Pour les 2 repas :

saucisses végétaliennes pour le petit-déjeuner

4 saucisses (90g)

1. Faites cuire les saucisses selon les instructions sur l'emballage. Servez.

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

3 mini-muffin(s) - 183 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau

1/2 c. à soupe (8mL)

œufs

1 1/2 grand (75g)

fromage de chèvre

1 1/2 c. à soupe (21g)

tomates, coupé en morceaux

1 1/2 tranche(s), fine/petite (23g)

Pour les 2 repas :

eau

1 c. à soupe (15mL)

œufs

3 grand (150g)

fromage de chèvre

3 c. à soupe (42g)

tomates, coupé en morceaux

3 tranche(s), fine/petite (45g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

mélange de noix

3 c. à s. (25g)

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

Bol asiatique au tofu faible en glucides

393 kcal ● 20g protéine ● 29g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

riz de chou-fleur surgelé

3/4 tasse, préparée (128g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

graines de sésame

1 c. à café (3g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

5 oz (142g)

Ail, finement haché

1 gousse (3g)

gingembre frais, finement haché

1 c. à café (2g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tomate(s) portions

huile

1/2 c. à café (mL)

tomates

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

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.

Saumon au pesto au four

9 oz - 606 kcal ● 53g protéine ● 43g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

saumon

1 1/2 filet(s) (170 g chacun) (255g)

sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

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).

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Saumon à la sauce yaourt, moutarde et herbes

410 kcal ● 39g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

saumon
6 oz (170g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à café (3g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

saumon
3/4 livres (340g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
moutarde de Dijon
1 c. à café (5g)
huile
2 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Cuisez le saumon soit à la poêle soit au four : À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si présence de peau. Cuisez environ 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce yaourt. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, l'aneth, la moutarde de Dijon, et du sel et du poivre.
4. Servez le saumon avec la sauce yaourt.

Haricots verts aux amandes et citron

111 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

beurre
1/4 c. à soupe (4g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)
amandes
1 c. à s., émincé (7g)
sel
1/8 c. à café (0g)
haricots verts frais, paré
1/4 lb (113g)

Pour les 2 repas :

beurre
1/2 c. à soupe (7g)
jus de citron
1 c. à café (mL)
amandes
2 c. à s., émincé (14g)
sel
1/8 c. à café (1g)
haricots verts frais, paré
1/2 lb (227g)

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez les haricots verts. Faites cuire environ 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et transférez dans un bol.
2. Pendant ce temps, ajoutez le beurre dans une petite poêle à feu moyen et faites-le fondre.
3. Lorsque ça crépite, ajoutez les amandes et faites cuire environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient légèrement toastées.
4. Ajoutez le jus de citron et le sel, remuez et poursuivez la cuisson environ 30 secondes de plus.
5. Versez le mélange beurre-amandes sur les haricots verts.
6. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

huile

3 c. à café (mL)

tofu ferme

6 oz (170g)

1. Coupez le tofu 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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

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



blettes

1 lb (454g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

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

Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle

6 bâtonnet (168g)

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

Raisins

77 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

raisins

1 1/3 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

raisins

2 2/3 tasse (245g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)

2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

Bâtonnets de poivron et houmous

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



Pour un seul repas :

houmous

2 1/2 c. à s. (41g)

poivron

1/2 moyen (60g)

Pour les 2 repas :

houmous

1/3 tasse (81g)

poivron

1 moyen (119g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

houmous

2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

houmous

7 1/2 c. à soupe (113g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

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.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saumon chili-citron vert

8 oz - 474 kcal ● 47g protéine ● 31g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

saumon

1/2 lb (227g)

poudre de chili

1 c. à café (3g)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

limes, coupé en tranches

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Disposez suffisamment de rondelles de citron vert sur le parchemin pour former un lit pour le saumon. Déposez le saumon, peau vers le bas, sur les rondelles.
3. Versez un peu de jus de citron vert sur le saumon et frottez-le avec du chili en poudre, du cumin et un peu de sel. Disposez les rondelles de citron restantes sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que le saumon s'effeuille facilement à la fourchette. Pressez du jus de citron vert supplémentaire dessus et servez.

Riz blanc au beurre

121 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

beurre

3/8 c. à soupe (5g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

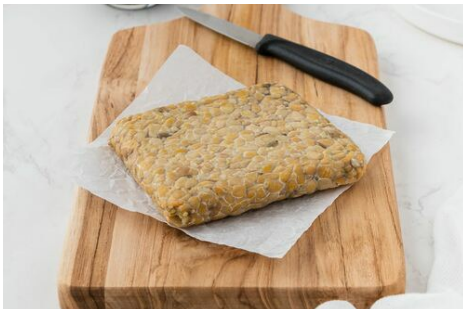
1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. **NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !**
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

tempeh

6 oz (170g)

huile

3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh

3/4 livres (340g)

huile

6 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. \r\nFaites 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 au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
poivre noir
1 trait (0g)
beurre
2 c. à soupe (28g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Saumon miel-moutarde

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 4 1/2 oz portions

saumon
3/4 filet(s) (170 g chacun) (128g)
moutarde de Dijon
3/4 c. à soupe (11g)
miel
3/8 c. à soupe (8g)
huile d'olive
3/4 c. à café (mL)
Ail, haché
3/8 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.

Brocoli au beurre

1 3/4 tasse(s) - 234 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

sel
7/8 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 3/4 tasse (159g)
poivre noir
7/8 trait (0g)
beurre
1 3/4 c. à soupe (25g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tilapia avec gremolata aux amandes

1 filet(s) de tilapia - 465 kcal ● 36g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tilapia, cru
6 oz (170g)
amandes
1 c. à s., émincé (7g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)
paprika
1/4 c. à café (1g)
persil frais
2 c. à s., haché (8g)
Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

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.

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Dîner 5

Consommer les jour 7

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette - 480 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 5 moitié(s) de courgette portions

sauce pour pâtes

10 c. à s. (163g)

fromage de chèvre

2 1/2 oz (71g)

courgette

2 1/2 grand (808g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



blettes

1/3 lb (151g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

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.

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.
-