

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides à 1800 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 1848 kcal ● 152g protéine (33%) ● 90g lipides (44%) ● 66g glucides (14%) ● 42g fibres (9%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 19g de protéines, 37g glucides nets, 9g de lipides



Céréales riches en fibres
227 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Collations

255 kcal, 12g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Graines de tournesol
180 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

495 kcal, 45g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



Cabillaud rôti simple
8 oz- 297 kcal



Brocoli au beurre
1 1/2 tasse(s)- 200 kcal

Dîner

550 kcal, 40g de protéines, 16g glucides nets, 30g de lipides



Tempeh nature
6 oz- 443 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
1 tasse(s)- 108 kcal

Day 2

1848 kcal ● 152g protéine (33%) ● 90g lipides (44%) ● 66g glucides (14%) ● 42g fibres (9%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 19g de protéines, 37g glucides nets, 9g de lipides



Céréales riches en fibres

227 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Collations

255 kcal, 12g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Graines de tournesol

180 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

495 kcal, 45g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal



Brocoli au beurre

1 1/2 tasse(s)- 200 kcal

Dîner

550 kcal, 40g de protéines, 16g glucides nets, 30g de lipides



Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

1 tasse(s)- 108 kcal

Day 3

1738 kcal ● 161g protéine (37%) ● 87g lipides (45%) ● 58g glucides (13%) ● 19g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

165 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 11g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

Déjeuner

555 kcal, 44g de protéines, 18g glucides nets, 32g de lipides



Brocoli au beurre

1 tasse(s)- 134 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

6 oz- 424 kcal

Dîner

590 kcal, 59g de protéines, 21g glucides nets, 27g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



Tilapia pané poêlé

9 oz- 451 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 4

1774 kcal ● 143g protéine (32%) ● 101g lipides (51%) ● 54g glucides (12%) ● 19g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

165 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 11g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

Déjeuner

595 kcal, 26g de protéines, 14g glucides nets, 45g de lipides



Tofu nature

8 oz- 342 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s)- 251 kcal

Dîner

590 kcal, 59g de protéines, 21g glucides nets, 27g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



Tilapia pané poêlé

9 oz- 451 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

1748 kcal ● 116g protéine (27%) ● 109g lipides (56%) ● 57g glucides (13%) ● 18g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 9g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

165 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 11g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

Déjeuner

595 kcal, 26g de protéines, 14g glucides nets, 45g de lipides



Tofu nature

8 oz- 342 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s)- 251 kcal

Dîner

565 kcal, 32g de protéines, 25g glucides nets, 35g de lipides



Tofu shawarma

10 1/2 oz- 449 kcal



Lentilles

116 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

1766 kcal ● 136g protéine (31%) ● 104g lipides (53%) ● 55g glucides (13%) ● 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base
4 œuf(s)- 318 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Collations

190 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 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

520 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 31g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Courgettes poêlées
250 kcal

Dîner

565 kcal, 32g de protéines, 25g glucides nets, 35g de lipides



Tofu shawarma
10 1/2 oz- 449 kcal



Lentilles
116 kcal

Day 7

1824 kcal ● 157g protéine (35%) ● 107g lipides (53%) ● 45g glucides (10%) ● 14g fibres (3%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base
4 œuf(s)- 318 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Collations

190 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal

Déjeuner

520 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 31g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Courgettes poêlées
250 kcal

Dîner

620 kcal, 53g de protéines, 15g glucides nets, 38g de lipides



Lentilles
87 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym
8 oz- 536 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- lait entier
2 tasse(s) (480mL)
- yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- beurre
5/6 bâtonnet (92g)
- fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)
- œufs
10 grand (500g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)
- amandes
1/4 livres (99g)

Autre

- céréales riches en fibres
1 1/3 tasse (80g)
- levure nutritionnelle
3 1/3 c. à soupe (12g)
- paprika fumé
1 1/2 cuillère à café (3g)
- saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh
3/4 livres (340g)
- tofu ferme
2 1/3 livres (1049g)
- lentilles crues
1/2 tasse (88g)
- beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Graisses et huiles

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

Légumes et produits à base de légumes

Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue
1 livres (453g)
- tilapia, cru
1 1/2 lb (672g)
- saumon
1/2 livres (227g)

Épices et herbes

- sel
1/2 oz (16g)
- poivre noir
1/2 oz (12g)
- flocons de piment rouge
3/4 c. à café (1g)
- cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
- coriandre moulue
3/4 c. à café (1g)
- cannelle
3/8 c. à café (1g)
- curcuma moulu
3/8 c. à café (1g)
- poudre d'ail
2 c. à café (6g)
- gingembre moulu
3/8 c. à café (1g)
- origan séché
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- thym séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)

Boissons

- poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- eau
3/4 gallon (2995mL)

Céréales et pâtes

- farine tout usage
1/2 tasse(s) (68g)

Produits de boulangerie

- pain
3 tranche (96g)

Collations

- brocoli**
6 2/3 tasse, haché (607g)
 - Brocoli surgelé**
8 tasse (728g)
 - céleri cru**
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
 - courgette**
3 moyen (588g)
-
- galettes de riz, toutes saveurs**
1 gâteaux (9g)

Fruits et jus de fruits

- citron**
1/3 grand (28g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

céréales riches en fibres
2/3 tasse (40g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

céréales riches en fibres
1 1/3 tasse (80g)
lait entier
1 tasse(s) (240mL)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

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 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 3 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
œufs
8 grand (400g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissoissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Cabillaud rôti simple

8 oz - 297 kcal ● 40g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à s. (mL)
morue, crue
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à s. (mL)
morue, crue
1 livres (453g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Brocoli au beurre

1 1/2 tasse(s) - 200 kcal ● 4g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
beurre
1 1/2 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
beurre
3 c. à soupe (43g)

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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

Brocoli au beurre

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



Donne 1 tasse(s) portions

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

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.

Tilapia en croûte d'amandes

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



Donne 6 oz portions

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
4 c. à café (mL)
tofu ferme
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile
8 c. à café (mL)
tofu ferme
1 livres (454g)

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 faire 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 rôti avec levure nutritionnelle

2 1/3 tasse(s) - 251 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
2 1/3 tasse, haché (212g)
huile
1 1/6 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 1/6 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

brocoli
4 2/3 tasse, haché (425g)
huile
2 1/3 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
2 1/3 c. à soupe (9g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût.
Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Courgettes poêlées

250 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 9g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

courgette

1 1/2 moyen (294g)

poivre noir

3/4 c. à soupe, moulu (5g)

origan séché

3/4 c. à café, moulu (1g)

poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

courgette

3 moyen (588g)

poivre noir

1 1/2 c. à soupe, moulu (10g)

origan séché

1 1/2 c. à café, moulu (3g)

poudre d'ail

1 1/2 c. à café (5g)

sel

1 1/2 c. à café (9g)

huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait

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

Pour un seul repas :



lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

2 oz (57g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
galettes de riz, toutes saveurs
1/2 gâteaux (5g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteaux (9g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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. 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 rôti avec levure nutritionnelle

1 tasse(s) - 108 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
1 tasse, haché (91g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

brocoli
2 tasse, haché (182g)
huile
1 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
1 c. à soupe (4g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôtir au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

huile d'olive

4 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.

Tilapia pané poêlé

9 oz - 451 kcal ● 53g protéine ● 18g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

farine tout usage

1/6 tasse(s) (23g)

tilapia, cru

1/2 lb (252g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

beurre, fondu

3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

farine tout usage

3/8 tasse(s) (47g)

tilapia, cru

1 lb (504g)

sel

3/4 c. à café (5g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

beurre, fondu

1 1/2 c. à soupe (21g)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu shawarma

10 1/2 oz - 449 kcal ● 24g protéine ● 35g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
eau
1 1/2 c. à soupe (23mL)
flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
paprika fumé
3/4 cuillère à café (2g)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
coriandre moulue
3/8 c. à café (1g)
cannelle
1/6 c. à café (0g)
curcuma moulu
1/6 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
gingembre moulu
1/6 c. à café (0g)
tofu ferme, coupé en rubans
2/3 livres (298g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à soupe (mL)
eau
3 c. à soupe (45mL)
flocons de piment rouge
3/4 c. à café (1g)
paprika fumé
1 1/2 cuillère à café (3g)
cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
coriandre moulue
3/4 c. à café (1g)
cannelle
3/8 c. à café (1g)
curcuma moulu
3/8 c. à café (1g)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
gingembre moulu
3/8 c. à café (1g)
tofu ferme, coupé en rubans
1 1/3 livres (595g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol, fouettez l'huile, l'eau, les épices et une pincée de sel. Pour ajuster le niveau d'épices, ajoutez autant ou aussi peu de piment rouge concassé que vous le souhaitez.
3. Disposez les rubans de tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les du mélange d'épices.
4. Rôtissez 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit doré et commence à croustiller. Servez.

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Saumon cuit lentement au citron et au thym

8 oz - 536 kcal ● 47g protéine ● 38g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

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.

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.