

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 1900 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

1938 kcal ● 140g protéine (29%) ● 117g lipides (54%) ● 68g glucides (14%) ● 14g fibres (3%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 21g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Fraises

1 3/4 tasse(s)- 91 kcal

Collations

255 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 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

590 kcal, 26g de protéines, 38g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Crevettes scampi

523 kcal

Dîner

630 kcal, 41g de protéines, 9g glucides nets, 46g de lipides



Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

6 oz saumon- 632 kcal

Day 2

1938 kcal ● 140g protéine (29%) ● 117g lipides (54%) ● 68g glucides (14%) ● 14g fibres (3%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 21g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Eufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal



Fraises
1 3/4 tasse(s)- 91 kcal

Collations

255 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 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

590 kcal, 26g de protéines, 38g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Crevettes scampi
523 kcal

Dîner

630 kcal, 41g de protéines, 9g glucides nets, 46g de lipides



Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco
6 oz saumon- 632 kcal

Day 3

1876 kcal ● 153g protéine (33%) ● 100g lipides (48%) ● 52g glucides (11%) ● 38g fibres (8%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
4 mini-muffin(s)- 244 kcal

Collations

265 kcal, 6g de protéines, 10g glucides nets, 21g de lipides



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal



Chocolat noir
2 carré(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

630 kcal, 49g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
38 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Dîner

575 kcal, 43g de protéines, 20g glucides nets, 29g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
471 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Day 4

1876 kcal ● 153g protéine (33%) ● 100g lipides (48%) ● 52g glucides (11%) ● 38g fibres (8%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
4 mini-muffin(s)- 244 kcal

Déjeuner

630 kcal, 49g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
38 kcal



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal

Collations

265 kcal, 6g de protéines, 10g glucides nets, 21g de lipides



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Dîner

575 kcal, 43g de protéines, 20g glucides nets, 29g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
471 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 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

1837 kcal ● 131g protéine (28%) ● 113g lipides (55%) ● 53g glucides (12%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
4 mini-muffin(s)- 244 kcal

Déjeuner

630 kcal, 25g de protéines, 31g glucides nets, 41g de lipides



Purée de patates douces avec beurre
125 kcal



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



Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Collations

220 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 kcal

Dîner

575 kcal, 41g de protéines, 12g glucides nets, 37g de lipides



Tofu cuit au four
13 1/3 oz- 377 kcal



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

1937 kcal ● 133g protéine (27%) ● 121g lipides (56%) ● 58g glucides (12%) ● 21g fibres (4%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 21g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Kale et œufs
284 kcal



Chou kale sauté
61 kcal

Collations

220 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 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

630 kcal, 25g de protéines, 31g glucides nets, 41g de lipides



Purée de patates douces avec beurre
125 kcal



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



Tofu nature
8 oz- 342 kcal

Dîner

575 kcal, 41g de protéines, 12g glucides nets, 37g de lipides



Tofu cuit au four
13 1/3 oz- 377 kcal



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

Day 7

1933 kcal ● 130g protéine (27%) ● 117g lipides (54%) ● 71g glucides (15%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 21g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Kale et œufs
284 kcal



Chou kale sauté
61 kcal

Collations

220 kcal, 10g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre
118 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

600 kcal, 19g de protéines, 33g glucides nets, 39g de lipides



Salade de haricots verts, betterave et pepitas
600 kcal

Dîner

605 kcal, 45g de protéines, 23g glucides nets, 35g de lipides



Salade de sardines simple
265 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ lait de coco en conserve
1/2 boîte (mL)
- ☐ mélange de noix
1/3 tasse (45g)
- ☐ graines de sésame
1 2/3 c. à soupe (15g)
- ☐ noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
2 1/3 oz (66g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ œufs
18 grand (900g)
- ☐ beurre
5/6 bâtonnet (94g)
- ☐ crème épaisse
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ parmesan
3/4 c. à soupe (4g)
- ☐ fromage de chèvre
6 oz (169g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises
3 1/2 tasse, entière (504g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
3/4 livres (340g)
- ☐ crevettes crues
3/8 lb (170g)
- ☐ sardines en conserve à l'huile
1 boîte (92g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ brocoli
2 tige (302g)
- ☐ gingembre frais
2 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (6g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
8 1/2 tasse (255g)
- ☐ tzatziki
3/8 tasse(s) (84g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
1 1/2 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

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

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

Boissons

- ☐ eau
2/3 gallon (2650mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
6 c. à s. (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh
1 3/4 livres (794g)
- ☐ sauce soja (tamari)
13 1/4 c. à s. (mL)
- ☐ tofu extra-ferme
1 2/3 livres (756g)
- ☐ tofu ferme
1 livres (454g)

Épices et herbes

- ☐ **échalotes**
1 1/2 c. à soupe, haché (15g)
- ☐ **Ail**
3 gousse (9g)
- ☐ **Brocoli surgelé**
6 tasse (546g)
- ☐ **tomates**
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (127g)
- ☐ **concombre**
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ **patates douces**
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- ☐ **Pois mange-tout surgelés**
2 2/3 tasse (384g)
- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**
3 1/2 tasse, haché (140g)
- ☐ **haricots verts frais**
2 tasse, morceaux de 1,25 cm (188g)
- ☐ **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**
2 1/2 betterave(s) (125g)

- ☐ **poivre noir**
5 trait (1g)
- ☐ **sel**
8 trait (3g)
- ☐ **aneth séché**
1 1/2 c. à café (2g)

Confiseries

- ☐ **chocolat noir 70–85 %**
4 carré(s) (40g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 préculs 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.

Fraises

1 3/4 tasse(s) - 91 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

fraises

1 3/4 tasse, entière (252g)

Pour les 2 repas :

fraises

3 1/2 tasse, entière (504g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

4 mini-muffin(s) - 244 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
2/3 c. à soupe (10mL)
œufs
2 grand (100g)
fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
tomates, coupé en morceaux
2 tranche(s), fine/petite (30g)

Pour les 3 repas :

eau
2 c. à soupe (30mL)
œufs
6 grand (300g)
fromage de chèvre
6 c. à soupe (84g)
tomates, coupé en morceaux
6 tranche(s), fine/petite (90g)

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Kale et œufs

284 kcal ● 20g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)
feuilles de chou frisé (kale)
3/4 tasse, haché (30g)
sel
1 1/2 trait (1g)

Pour les 2 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.

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Crevettes scampi

523 kcal ● 25g protéine ● 31g lipides ● 34g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

crème épaisse

2 1/4 c. à soupe (mL)

pâtes sèches non cuites

1 1/2 oz (43g)

eau

1/6 tasse(s) (45mL)

parmesan

3/8 c. à soupe (2g)

échalotes, haché

3/4 c. à soupe, haché (8g)

Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/6 lb (85g)

Pour les 2 repas :

beurre

3 c. à soupe (43g)

crème épaisse

4 1/2 c. à soupe (mL)

pâtes sèches non cuites

3 oz (86g)

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

parmesan

3/4 c. à soupe (4g)

échalotes, haché

1 1/2 c. à soupe, haché (15g)

Ail, haché

3 gousse (9g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

3/8 lb (170g)

1. Nettoyer les crevettes et commencer la cuisson des pâtes selon les instructions du paquet.
2. Pendant que les pâtes cuisent, hacher l'échalote et l'ail.
3. Une fois les pâtes cuites, les transférer dans un bol séparé. Dans la casserole utilisée pour cuire les pâtes, ajouter le beurre et le faire fondre à feu moyen. Une fois fondu et chaud, ajouter les crevettes. Laisser cuire les crevettes 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se raffermissent et deviennent légèrement roses.
4. Ajouter l'ail et l'échalote dans la poêle pendant environ 30 secondes pour les attendrir. Travailler rapidement pour éviter de trop cuire les crevettes.
5. Mélanger la crème et réchauffer. Si vous le souhaitez, assaisonner de sel et de poivre. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
6. Ajouter les pâtes dans la casserole et chauffer juste assez pour enrober les pâtes de sauce et réchauffer les nouilles.
7. Transférer dans un plat de service et garnir de parmesan (optionnel).

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

tomates

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

tempeh
1 livres (454g)
huile
8 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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Purée de patates douces avec beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)
beurre
2 c. à café (9g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)
huile d'olive
4 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.

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. \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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade de haricots verts, betterave et pepitas

600 kcal ● 19g protéine ● 39g lipides ● 33g glucides ● 12g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
graines de citrouille grillées, non salées
5 c. à soupe (37g)
vinaigrette balsamique
5 c. à soupe (mL)
haricots verts frais, extrémités coupées et jetées
2 tasse, morceaux de 1,25 cm (188g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
2 1/2 betterave(s) (125g)

1. Ajoutez les haricots verts dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 4 à 7 minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.
2. Montez la salade avec les feuilles, les haricots verts et les betteraves. Ajoutez les graines de citrouille, arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

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 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
1/3 tasse (45g)

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

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)

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

Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

aneth séché
1/2 c. à café (1g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
concombre, tranché
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

aneth séché
1 1/2 c. à café (2g)
fromage de chèvre
3 oz (85g)
concombre, tranché
3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

6 oz saumon - 632 kcal ● 41g protéine ● 46g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

saumon
6 oz (170g)
lait de coco en conserve
1/4 boîte (mL)
brocoli, détaillé en fleurettes
1 tige (151g)
gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches
1/2 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

Pour les 2 repas :

saumon
3/4 livres (340g)
lait de coco en conserve
1/2 boîte (mL)
brocoli, détaillé en fleurettes
2 tige (302g)
gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches
1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez une plaque de cuisson et placez le saumon dessus, peau vers le bas. Assaisonnez le saumon d'une pincée de sel/poivre. Faites cuire 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, les tranches de gingembre et les bouquets de brocoli et laissez mijoter à découvert environ 7 minutes.
3. Dressez le saumon et le brocoli. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal ● 39g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)
tzatziki
1/6 tasse(s) (42g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
tempeh, grossièrement haché
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
6 c. à s. (mL)
tzatziki
3/8 tasse(s) (84g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
tempeh, grossièrement haché
3/4 livres (340g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu cuit au four

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g protéine ● 20g lipides ● 9g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sauce soja (tamari)
6 2/3 c. à s. (mL)
graines de sésame
5/6 c. à soupe (8g)
tofu extra-ferme
13 1/3 oz (378g)
gingembre frais, épluché et râpé
5/6 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

Pour les 2 repas :

sauce soja (tamari)
13 1/3 c. à s. (mL)
graines de sésame
1 2/3 c. à soupe (15g)
tofu extra-ferme
1 2/3 livres (756g)
gingembre frais, épluché et râpé
1 2/3 tranches (2,5 cm diam.) (4g)

1. Épongez le tofu pour le sécher et coupez-le en dés.
2. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et graissez légèrement une plaque de cuisson.
3. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame grillées jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Étalez le tofu sur la plaque préparée et enfournez pendant 15 minutes. Retournez les dés et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fermes et bien chauds, environ 15 minutes supplémentaires. 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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

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.

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

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

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.
