

# Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides à 2100 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

2098 kcal ● 165g protéine (32%) ● 117g lipides (50%) ● 68g glucides (13%) ● 28g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides



**Euf poché sur toast à l'avocat**

1 toast(s)- 272 kcal



**Bâtonnets de céleri**

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

275 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal



**Fromage végétal**

1 cube de 1"- 91 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

720 kcal, 52g de protéines, 36g glucides nets, 39g de lipides



**Maïs**

185 kcal



**Saumon cuit lentement au citron et au thym**

8 oz- 536 kcal

### Dîner

655 kcal, 61g de protéines, 9g glucides nets, 36g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**

654 kcal

## Day 2

2060 kcal ● 158g protéine (31%) ● 110g lipides (48%) ● 72g glucides (14%) ● 37g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 13g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides



**Euf poché sur toast à l'avocat**

1 toast(s)- 272 kcal



**Bâtonnets de céleri**

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

275 kcal, 3g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal



**Fromage végétal**

1 cube de 1"- 91 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

680 kcal, 44g de protéines, 39g glucides nets, 33g de lipides



**Amandes rôties**

1/3 tasse(s)- 277 kcal



**Bâtonnets de carotte**

4 carotte(s)- 108 kcal



**Ailes de seitan teriyaki**

4 once(s) de seitan- 297 kcal

### Dîner

655 kcal, 61g de protéines, 9g glucides nets, 36g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**

654 kcal

## Day 3

2119 kcal ● 171g protéine (32%) ● 116g lipides (49%) ● 77g glucides (15%) ● 19g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Collations

280 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 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

640 kcal, 39g de protéines, 18g glucides nets, 44g de lipides



**Saumon cuit au four, pesto et pacanes**

6 oz- 484 kcal



**Maïs au beurre**

159 kcal

### Dîner

610 kcal, 61g de protéines, 26g glucides nets, 27g de lipides



**Lait**

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



**Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail**

8 oz de crevettes- 409 kcal

## Day 4

2119 kcal ● 171g protéine (32%) ● 116g lipides (49%) ● 77g glucides (15%) ● 19g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Collations

280 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 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

640 kcal, 39g de protéines, 18g glucides nets, 44g de lipides



**Saumon cuit au four, pesto et pacanes**

6 oz- 484 kcal



**Maïs au beurre**

159 kcal

### Dîner

610 kcal, 61g de protéines, 26g glucides nets, 27g de lipides



**Lait**

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



**Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail**

8 oz de crevettes- 409 kcal

## Day 5

2055 kcal ● 138g protéine (27%) ● 124g lipides (54%) ● 58g glucides (11%) ● 39g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 25g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal

### Déjeuner

595 kcal, 26g de protéines, 24g glucides nets, 38g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Bâtonnets de carotte

3 carotte(s)- 81 kcal



Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron

331 kcal

### Collations

310 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Avocat

176 kcal



Graines de tournesol

135 kcal

### Dîner

630 kcal, 47g de protéines, 19g glucides nets, 35g de lipides



Pois mange-tout

164 kcal



Tilapia avec gremolata aux amandes

1 filet(s) de tilapia- 465 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

2093 kcal ● 168g protéine (32%) ● 118g lipides (51%) ● 64g glucides (12%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 25g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal

### Collations

310 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Avocat

176 kcal



Graines de tournesol

135 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

650 kcal, 44g de protéines, 24g glucides nets, 39g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Seitan simple

5 oz- 305 kcal



Pois mange-tout au beurre

161 kcal

### Dîner

615 kcal, 59g de protéines, 25g glucides nets, 28g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal



Tilapia pané poêlé

9 oz- 451 kcal

## Day 7

2093 kcal ● 168g protéine (32%) ● 118g lipides (51%) ● 64g glucides (12%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 25g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal

### Collations

310 kcal, 8g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Avocat

176 kcal



Graines de tournesol

135 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

650 kcal, 44g de protéines, 24g glucides nets, 39g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Seitan simple

5 oz- 305 kcal



Pois mange-tout au beurre

161 kcal

### Dîner

615 kcal, 59g de protéines, 25g glucides nets, 28g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal



Tilapia pané poêlé

9 oz- 451 kcal

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan  
5 oz (137g)
- ☐ amandes  
1/4 livres (123g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 1/4 oz (64g)

## Autre

- ☐ Fromage végétal en bloc  
2 cube 2,5 cm (57g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
1/2 tasse (124g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 3/4 tasse (113g)
- ☐ sauce teriyaki  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ Lanières végétaliennes 'chik'n'  
2 1/2 oz (71g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
4 tranche (128g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
12 grand (600g)
- ☐ lait entier  
4 1/3 tasse(s) (1044mL)
- ☐ beurre  
3/4 bâtonnet (89g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
1 1/2 c. à soupe (26g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (172g)
- ☐ oignon  
1 petit (64g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
2 2/3 tasse (363g)
- ☐ carottes  
9 moyen (549g)
- ☐ Ail  
4 1/2 gousse(s) (14g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/2 oz (12g)
- ☐ poivre noir  
4 1/4 g (4g)
- ☐ thym séché  
5/8 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'oignon  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ paprika  
1/2 c. à café (1g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
3 boîte (516g)
- ☐ saumon  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ crevettes crues  
1 livres (454g)
- ☐ tilapia, cru  
1 1/2 lb (674g)

## Graisses et huiles

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

## Boissons

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

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
14 oz (397g)
- ☐ farine tout usage  
3/8 tasse(s) (47g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
1/2 tasse(s) (mL)

- ☐ courgette  
4 moyen (784g)
- ☐ épinards frais  
12 tasse(s) (360g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
7 1/3 tasse (1056g)
- ☐ persil frais  
2 c. à s., haché (8g)

### Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 avocat(s) (603g)
- ☐ jus de citron vert  
3 c. à café (mL)
- ☐ citron  
1/3 grand (28g)
- ☐ jus de citron  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ olives noires  
3 grosses olives (13g)

- ☐ sauce pesto  
3 c. à soupe (48g)

### Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
1/6 tasse(s) (40g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œuf poché sur toast à l'avocat

1 toast(s) - 272 kcal ● 12g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche (32g)

**œufs**

1 grand (50g)

**guacamole, acheté en magasin**

4 c. à s. (62g)

Pour les 2 repas :

**pain**

2 tranche (64g)

**œufs**

2 grand (100g)

**guacamole, acheté en magasin**

1/2 tasse (124g)

1. Casser l'œuf dans un petit verre doseur. Mettre de côté.
2. Porter une casserole d'eau de taille moyenne à ébullition, puis retirer du feu.
3. À l'aide d'un ustensile, créer un petit tourbillon dans l'eau puis y plonger délicatement l'œuf au centre et cuire 3 minutes.
4. Pendant ce temps, griller le pain puis tartiner de guacamole.
5. Lorsque l'œuf est cuit, le retirer avec une écumoire et le déposer sur du papier absorbant pour l'essuyer délicatement.
6. Déposer l'œuf sur le toast à l'avocat et servir.

### 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.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
2 barre (80g)

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

### 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.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

**Ail, coupé en dés**

1/2 gousse (2g)

Pour les 3 repas :

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

12 tasse(s) (360g)

**Ail, coupé en dés**

1 1/2 gousse (5g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

### Œufs brouillés crémeux

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



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**lait entier**  
1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**beurre**  
3 c. à café (14g)  
**lait entier**  
1/6 tasse(s) (45mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

---

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

### Maïs

185 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



**Grains de maïs surgelés**  
1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### 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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### 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.

### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

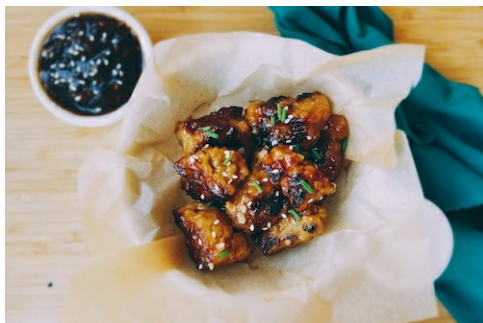
**carottes**

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Ailes de seitan teriyaki

4 once(s) de seitan - 297 kcal ● 32g protéine ● 10g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Donne 4 once(s) de seitan portions

**seitan**  
4 oz (113g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
2 c. à soupe (mL)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Saumon cuit au four, pesto et pacanes

6 oz - 484 kcal ● 36g protéine ● 36g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**  
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)  
**noix de pécan**  
1 c. à soupe, haché (7g)  
**sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

**saumon**  
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)  
**noix de pécan**  
2 c. à soupe, haché (14g)  
**sauce pesto**  
3 c. à soupe (48g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). Préparer une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le saumon. Puis recouvrir le filet des pacanes hachées.
3. Placer le saumon côté peau vers le bas sur la plaque et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit (température interne 145°F (63°C)).

### Maïs au beurre

159 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**Grains de maïs surgelés**  
2/3 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)  
**Grains de maïs surgelés**  
1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

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

### Bâtonnets de carotte

3 carotte(s) - 81 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Donne 3 carotte(s) portions

**carottes**  
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Salade méditerranéenne au chik'n avec vinaigrette yaourt-citron

331 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres

**thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**paprika**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

1 1/2 c. à soupe (26g)

**mélange de jeunes pousses**

3/4 tasse (23g)

**Lanières végétaliennes 'chik'n'**

2 1/2 oz (71g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/6 petit (12g)

**tomates, haché**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**olives noires, dénoyauté**

3 grosses olives (13g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1/6 tasse(s) (40g)

1. Mélangez le yaourt grec et le jus de citron avec une pincée de sel/poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Si nécessaire, ajoutez un trait d'eau pour l'affiner. Réservez au réfrigérateur.
2. Ajoutez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pois chiches. Faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de paprika et un peu de sel et faites cuire 30 secondes de plus. Transférez les pois chiches dans un plat et réservez.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et cuisez le chik'n selon le temps indiqué sur son emballage. Saupoudrez de thym et d'un peu de sel/poivre puis retirez du feu.
4. Montez la salade en déposant les pois chiches, le chik'n, les tomates, l'oignon et les olives sur un lit de verdure. Versez la vinaigrette par-dessus et servez.
5. Conseil meal prep : pour de meilleurs résultats, conservez les ingrédients préparés (chik'n, pois chiches, olives, oignon, tomates) ensemble dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Gardez-les séparés des feuilles et de la vinaigrette jusqu'au moment de servir.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

#### noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

### Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### seitan

5 oz (142g)

#### huile

1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### seitan

10 oz (284g)

#### huile

2 1/2 c. à café (mL)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

### Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

#### poivre noir

3/4 trait (0g)

#### sel

3/4 trait (0g)

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

#### poivre noir

1 1/2 trait (0g)

#### sel

1 1/2 trait (1g)

#### beurre

6 c. à café (27g)

#### Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

---

### Fromage végétan

1 cube de 1" - 91 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Fromage végétane en bloc**  
1 cube 2,5 cm (28g)

Pour les 2 repas :

**Fromage végétane en bloc**  
2 cube 2,5 cm (57g)

1. Tranchez et dégustez.
-

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

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.

### 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 2 repas :

**pain**

2 tranche (64g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

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

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**avocats**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**jus de citron**  
1 1/2 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

### Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
3/4 oz (21g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 1/4 oz (64g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de thon à l'avocat

654 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 9g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**thon en conserve**  
1 1/2 boîte (258g)  
**tomates**  
6 c. à s., haché (68g)  
**oignon, haché finement**  
3/8 petit (26g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**jus de citron vert**  
3 c. à café (mL)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**thon en conserve**  
3 boîte (516g)  
**tomates**  
3/4 tasse, haché (135g)  
**oignon, haché finement**  
3/4 petit (53g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

### Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail

8 oz de crevettes - 409 kcal ● 51g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

1/2 livres (227g)

**Ail, coupé en dés**

1 gousse (3g)

**bouillon de légumes**

1/4 tasse(s) (mL)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**courgette, spiralisé**

2 moyen (392g)

Pour les 2 repas :

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

1 livres (454g)

**Ail, coupé en dés**

2 gousse (6g)

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**jus de citron**

2 c. à soupe (mL)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**courgette, spiralisé**

4 moyen (784g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et les crevettes en une seule couche et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites et roses. Retirez les crevettes et réservez.
2. Ajoutez le bouillon et le jus de citron dans la poêle et laissez mijoter 2-3 minutes. Ajoutez les courgettes en spirale et mélangez dans le bouillon. Faites cuire environ 1 minute jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées.
3. Remettez les crevettes et servez.

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



**Pois mange-tout surgelés**

2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Tilapia avec gremolata aux amandes

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



Donne 1 filet(s) de tilapia portions

**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)

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.



## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### 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.

## 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.
-