

# Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 2200 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

2150 kcal ● 155g protéine (29%) ● 139g lipides (58%) ● 47g glucides (9%) ● 23g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Œuf dans une aubergine**  
241 kcal

### Collations

325 kcal, 19g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal



**Pistaches**  
188 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

690 kcal, 41g de protéines, 17g glucides nets, 47g de lipides



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
289 kcal



**Saumon cuit lentement au citron et au thym**  
6 oz- 402 kcal

### Dîner

645 kcal, 39g de protéines, 19g glucides nets, 43g de lipides



**Saumon miel-moutarde**  
6 oz- 402 kcal



**Haricots verts au beurre**  
245 kcal

## Day 2

2230 kcal ● 179g protéine (32%) ● 134g lipides (54%) ● 57g glucides (10%) ● 20g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Œuf dans une aubergine**

241 kcal

### Collations

325 kcal, 19g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal



**Pistaches**

188 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

770 kcal, 65g de protéines, 27g glucides nets, 42g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**

242 kcal



**Tilapia en croûte d'amandes**

7 1/2 oz- 529 kcal

### Dîner

645 kcal, 39g de protéines, 19g glucides nets, 43g de lipides



**Saumon miel-moutarde**

6 oz- 402 kcal



**Haricots verts au beurre**

245 kcal

## Day 3

2187 kcal ● 144g protéine (26%) ● 131g lipides (54%) ● 77g glucides (14%) ● 31g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

350 kcal, 16g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



**Parfait yaourt chia**

167 kcal



**Graines de citrouille**

183 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

### Déjeuner

760 kcal, 23g de protéines, 28g glucides nets, 58g de lipides



**Noix de pécan**

1/2 tasse- 366 kcal



**Wrap César**

1 wrap(s)- 393 kcal

### Dîner

675 kcal, 49g de protéines, 31g glucides nets, 35g de lipides



**Cabillaud cajun**

8 oz- 249 kcal



**Brocoli au beurre**

1 3/4 tasse(s)- 234 kcal



**Frites au four**

193 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

2210 kcal ● 154g protéine (28%) ● 129g lipides (53%) ● 68g glucides (12%) ● 40g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

350 kcal, 16g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Parfait yaourt chia  
167 kcal



Graines de citrouille  
183 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

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 1/2 dose- 164 kcal

### Déjeuner

675 kcal, 37g de protéines, 29g glucides nets, 42g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre  
342 kcal



Courgettes poêlées  
333 kcal

### Dîner

785 kcal, 46g de protéines, 21g glucides nets, 49g de lipides



Crack slaw au tempeh  
422 kcal



Graines de tournesol  
361 kcal

## Day 5

2175 kcal ● 164g protéine (30%) ● 120g lipides (50%) ● 65g glucides (12%) ● 44g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

350 kcal, 16g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Parfait yaourt chia  
167 kcal



Graines de citrouille  
183 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Barre protéinée  
1 barre- 245 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

635 kcal, 46g de protéines, 8g glucides nets, 41g de lipides



Saumon chili-citron vert  
6 oz- 356 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
4 tasse(s)- 279 kcal

### Dîner

785 kcal, 46g de protéines, 21g glucides nets, 49g de lipides



Crack slaw au tempeh  
422 kcal



Graines de tournesol  
361 kcal

## Day 6

2138 kcal ● 153g protéine (29%) ● 122g lipides (51%) ● 75g glucides (14%) ● 34g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



**Frittata aux herbes et oignon**  
306 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 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

635 kcal, 46g de protéines, 8g glucides nets, 41g de lipides



**Saumon chili-citron vert**  
6 oz- 356 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
4 tasse(s)- 279 kcal

### Dîner

790 kcal, 33g de protéines, 26g glucides nets, 56g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Steaks de chou rôtis avec vinaigrette**  
427 kcal

## Day 7

2169 kcal ● 210g protéine (39%) ● 104g lipides (43%) ● 73g glucides (13%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



**Frittata aux herbes et oignon**  
306 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 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

665 kcal, 103g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



**Tilapia cajun**  
18 oz- 593 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
72 kcal

### Dîner

790 kcal, 33g de protéines, 26g glucides nets, 56g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Steaks de chou rôtis avec vinaigrette**  
427 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)
- ☐ eau  
2/3 gallon (2650mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ œufs  
14 grand (700g)
- ☐ beurre  
5/8 bâtonnet (70g)
- ☐ mozzarella fraîche  
2 oz (57g)
- ☐ parmesan  
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ lait entier  
2 tasse(s) (442mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
1/6 tasse (46g)
- ☐ fromage  
4 c. à s., râpé (28g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ aubergine  
4 tranche(s) 2,5 cm (240g)
- ☐ Ail  
4 1/4 gousse(s) (13g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
6 2/3 tasse (806g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (168g)
- ☐ Brocoli surgelé  
9 3/4 tasse (887g)
- ☐ pommes de terre  
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
- ☐ oignon  
2 tasse, haché (350g)
- ☐ laitue romaine  
4 feuille intérieure (24g)
- ☐ poivron vert  
1 c. à s., haché (9g)
- ☐ courgette  
2 moyen (392g)
- ☐ chou  
1 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (714g)

## Épices et herbes

- ☐ moutarde de Dijon  
2 c. à soupe (30g)
- ☐ poivre noir  
11 g (11g)
- ☐ sel  
1/2 oz (18g)
- ☐ thym séché  
1 1/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ basilic frais  
1 c. à soupe, haché (3g)
- ☐ assaisonnement cajun  
11 g (11g)
- ☐ origan séché  
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ poudre d'ail  
1 c. à café (3g)
- ☐ poudre de chili  
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ cumin moulu  
3/4 c. à café (2g)

## Confiseries

- ☐ miel  
1 c. à soupe (21g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ citron  
1/4 grand (21g)
- ☐ limes  
1 1/2 fruit (5 cm diam.) (101g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- ☐ amandes  
5 oz (141g)
- ☐ noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)
- ☐ graines de chia  
1/4 tasse (64g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
3/4 tasse (89g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
5 oz (137g)

## Céréales et pâtes

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette César  
1 c. à s. (15g)
- ☐ vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
30 oz (850g)
- ☐ tilapia, cru  
1 1/2 lb (714g)
- ☐ morue, crue  
1/2 livres (227g)

- ☐ farine tout usage  
1/4 tasse(s) (26g)
- ☐ seitan  
4 oz (113g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

## Autre

- ☐ mélange pour coleslaw  
4 tasse (360g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
3 barre (150g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1 c. à café (4g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
2 c. à café (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

### Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**aubergine**  
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**aubergine**  
4 tranche(s) 2,5 cm (240g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**œufs**  
4 grand (200g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Parfait yaourt chia

167 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**graines de chia**

1 1/2 c. à s. (21g)

**lait entier**

1/4 tasse(s) (68mL)

**yaourt grec aromatisé allégé**

1/8 tasse (15g)

Pour les 3 repas :

**graines de chia**

1/4 tasse (64g)

**lait entier**

5/6 tasse(s) (203mL)

**yaourt grec aromatisé allégé**

1/6 tasse (46g)

1. Mélangez les graines de chia, le lait et une pincée de sel dans un grand bol ou un contenant hermétique. Remuez, couvrez et réfrigérez toute la nuit ou au moins 2 heures.
2. Garnissez le pudding de chia de yaourt grec. Servez.

### Graines de citrouille

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



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

3/4 tasse (89g)

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



## Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Frittata aux herbes et oignon

306 kcal ● 18g protéine ● 19g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**fromage**  
2 c. à s., râpé (14g)  
**thym séché**  
1/2 c. à café, feuilles (1g)  
**oignon**  
1 tasse, haché (160g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**fromage**  
4 c. à s., râpé (28g)  
**thym séché**  
1 c. à café, feuilles (1g)  
**oignon**  
2 tasse, haché (320g)

1. Porter l'oignon et presque toute l'eau (conserver environ 1 cuillère à soupe pour plus tard) à ébullition dans une petite poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Couvrir et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement attendri, environ 2 minutes.
2. Découvrir et continuer la cuisson jusqu'à évaporation de l'eau, 1 à 2 minutes. Verser l'huile et remuer pour enrober. Poursuivre la cuisson en remuant souvent jusqu'à ce que l'oignon commence à dorer, encore 1 à 2 minutes.
3. Battre les œufs et les ajouter à la poêle, réduire le feu à moyen-doux et continuer la cuisson en remuant constamment jusqu'à ce que l'œuf commence à prendre, environ 20 secondes. Continuer la cuisson en soulevant les bords pour laisser l'œuf non cuit s'écouler dessous, jusqu'à ce qu'il soit en grande partie pris, encore environ 30 secondes.
4. Réduire le feu au minimum. Saupoudrer les herbes, le sel et le poivre sur la frittata. Déposer le fromage en cuillerées sur le dessus. Soulever un bord de la frittata et verser la cuillère à soupe d'eau restante dessous.
5. Couvrir et cuire jusqu'à ce que l'œuf soit complètement pris et que le fromage soit chaud, environ 2 minutes. Glisser la frittata hors de la poêle à l'aide d'une spatule et servir.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

289 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



#### poivre noir

2 trait (0g)

#### sel

2 trait (1g)

#### Haricots verts surgelés

2 2/3 tasse (323g)

#### huile d'olive

4 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Saumon cuit lentement au citron et au thym

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 28g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

#### thym séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

#### huile

3/8 c. à soupe (mL)

#### saumon, avec la peau

6 oz (170g)

#### citron, coupé en quartiers

1/4 grand (21g)

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

### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



#### **vinaigrette balsamique**

1 c. à s. (mL)

#### **basilic frais**

1 c. à soupe, haché (3g)

#### **mozzarella fraîche, tranché**

2 oz (57g)

#### **tomates, tranché**

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(137g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

### Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Donne 7 1/2 oz portions

#### **amandes**

5 c. à s., émincé (34g)

#### **tilapia, cru**

1/2 lb (210g)

#### **farine tout usage**

1/6 tasse(s) (26g)

#### **sel**

1 1/4 trait (1g)

#### **huile d'olive**

5/8 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 3

### Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

#### noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

### Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

#### parmesan

1/2 c. à soupe (3g)

#### oignon

1 c. à s., haché (10g)

#### tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

#### vinaigrette César

1 c. à s. (15g)

#### tomates, tranché

1/2 tomate prune (31g)

#### œufs, cuits durs et tranchés

2 grand (100g)

#### laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée

4 feuille intérieure (24g)

1. Mélangez la romaine, l'oignon, le fromage et la sauce pour bien enrober.
2. Étalez le mélange au centre de chaque tortilla. Ajoutez les tranches d'œufs durs et les tomates.
3. Repliez une extrémité de la tortilla sur la garniture d'environ 2,5 cm ; repliez ensuite les côtés droit et gauche par-dessus en chevauchant. Maintenez avec un cure-dent si nécessaire.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



#### huile d'olive

1 c. à s. (mL)

#### oignon

2 c. à s., haché (20g)

#### poivron vert

1 c. à s., haché (9g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### eau

1/2 c. à soupe (8mL)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### seitan, façon poulet

4 oz (113g)

#### Ail, haché finement

1 1/4 gousse(s) (4g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

### Courgettes poêlées

333 kcal ● 6g protéine ● 26g lipides ● 12g glucides ● 7g fibres



#### courgette

2 moyen (392g)

#### poivre noir

1 c. à soupe, moulu (7g)

#### origan séché

1 c. à café, moulu (2g)

#### poudre d'ail

1 c. à café (3g)

#### sel

1 c. à café (6g)

#### huile d'olive

2 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.



## Déjeuner 5

Consommer les jour 5 et jour 6

### Saumon chili-citron vert

6 oz - 356 kcal ● 35g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**  
3/8 lb (170g)  
**poudre de chili**  
3/4 c. à café (2g)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**limes, coupé en tranches**  
3/4 fruit (5 cm diam.) (50g)

Pour les 2 repas :

**saumon**  
3/4 lb (340g)  
**poudre de chili**  
1 1/2 c. à café (4g)  
**cumin moulu**  
3/4 c. à café (2g)  
**limes, coupé en tranches**  
1 1/2 fruit (5 cm diam.) (101g)

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.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**sel**  
4 trait (2g)  
**Brocoli surgelé**  
8 tasse (728g)  
**huile d'olive**  
8 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.

## Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Tilapia cajun

18 oz - 593 kcal ● 102g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 18 oz portions

#### assaisonnement cajun

3/4 c. à soupe (5g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### tilapia, cru

1 lb (504g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Graissez un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Placez les filets de tilapia au fond du plat et badigeonnez les deux faces avec l'huile et l'assaisonnement cajun.
3. Couvrez le plat et faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



#### poivre noir

1/2 trait (0g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### Haricots verts surgelés

2/3 tasse (81g)

#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**

1/2 tasse (62g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

## Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
1 barre (50g)

Pour les 3 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
3 barre (150g)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Saumon miel-moutarde

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**  
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à soupe (15g)  
**miel**  
1/2 c. à soupe (11g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**saumon**  
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)  
**moutarde de Dijon**  
2 c. à soupe (30g)  
**miel**  
1 c. à soupe (21g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)

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.

### Haricots verts au beurre

245 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**  
5 c. à café (23g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
1 2/3 tasse (202g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
10 c. à café (45g)  
**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
3 1/3 tasse (403g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Cabillaud cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

**morue, crue**  
1/2 livres (227g)  
**assaisonnement cajun**  
2 2/3 c. à café (6g)  
**huile**  
1 1/3 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

### 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.

### Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



**pommes de terre**  
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Crack slaw au tempeh

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



Pour un seul repas :

**mélange pour coleslaw**  
2 tasse (180g)  
**sauce piquante**  
1 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 c. à soupe (12g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**tempeh, coupé en dés**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**mélange pour coleslaw**  
4 tasse (360g)  
**sauce piquante**  
2 c. à café (mL)  
**graines de tournesol décortiquées**  
2 c. à soupe (24g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**Ail, haché**  
2 gousse (6g)  
**tempeh, coupé en dés**  
1/2 livres (227g)

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

### Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres





Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
4 oz (113g)

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

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

---

### Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

427 kcal ● 5g protéine ● 35g lipides ● 14g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**mélange d'épices italien**  
1/2 c. à café (2g)  
**vinaigrette ranch**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**chou**  
1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)  
(357g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 c. à café (6g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**mélange d'épices italien**  
1 c. à café (4g)  
**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**chou**  
1 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)  
(714g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Retirez les feuilles externes du chou et coupez la tige à la base.
3. Placez le chou debout, côté tige vers la planche, et coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Assaisonnez les deux faces des tranches de chou avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'assaisonnement italien selon votre goût.
5. Placez les steaks sur une plaque graissée (ou chemisez de papier aluminium/papier cuisson).
6. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et le centre tendre.
7. Servez avec la vinaigrette.

---

## 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.
-