

# Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 2300 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

2251 kcal ● 177g protéine (31%) ● 112g lipides (45%) ● 77g glucides (14%) ● 56g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 41g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



**Fromage cottage aux amandes et à la cannelle**  
386 kcal

### Déjeuner

755 kcal, 52g de protéines, 19g glucides nets, 44g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Brocoli au beurre**  
1 1/4 tasse(s)- 167 kcal

### Collations

180 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



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



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

### Dîner

765 kcal, 34g de protéines, 40g glucides nets, 39g de lipides



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
384 kcal



**Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre**  
2 tasse(s)- 128 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 2

2271 kcal ● 186g protéine (33%) ● 123g lipides (49%) ● 62g glucides (11%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 41g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



**Fromage cottage aux amandes et à la cannelle**  
386 kcal

### Déjeuner

755 kcal, 52g de protéines, 19g glucides nets, 44g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Brocoli au beurre**  
1 1/4 tasse(s)- 167 kcal

### Collations

180 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



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



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

### Dîner

785 kcal, 43g de protéines, 25g glucides nets, 50g de lipides



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



**Salade simple de chou kale et avocat**  
384 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 3

2257 kcal ● 175g protéine (31%) ● 124g lipides (50%) ● 79g glucides (14%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 41g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



**Fromage cottage aux amandes et à la cannelle**  
386 kcal

### Déjeuner

700 kcal, 39g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



**Amandes rôties**  
3/8 tasse(s)- 333 kcal



**Sandwich salade de thon à l'avocat**  
1 sandwich(s)- 370 kcal

### Collations

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal



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

### Dîner

720 kcal, 42g de protéines, 23g glucides nets, 47g de lipides



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



**Tofu nature**  
6 oz- 257 kcal



**Pois mange-tout au beurre**  
322 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

2250 kcal ● 155g protéine (28%) ● 130g lipides (52%) ● 82g glucides (15%) ● 32g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 22g de protéines, 14g glucides nets, 24g de lipides



**Toast à l'avocat**

1 tranche(s)- 168 kcal



**Œufs brouillés de base**

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

### Collations

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 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

700 kcal, 39g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



**Amandes rôties**

3/8 tasse(s)- 333 kcal



**Sandwich salade de thon à l'avocat**

1 sandwich(s)- 370 kcal

### Dîner

720 kcal, 42g de protéines, 23g glucides nets, 47g de lipides



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal



**Tofu nature**

6 oz- 257 kcal



**Pois mange-tout au beurre**

322 kcal

## Day 5

2294 kcal ● 216g protéine (38%) ● 119g lipides (47%) ● 62g glucides (11%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 22g de protéines, 14g glucides nets, 24g de lipides



**Toast à l'avocat**

1 tranche(s)- 168 kcal



**Œufs brouillés de base**

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

### Collations

285 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



**Barre de granola haute en protéines**

1 barre(s)- 204 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 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

715 kcal, 92g de protéines, 6g glucides nets, 35g de lipides



**Chou kale sauté**

121 kcal



**Tilapia poêlé**

16 oz- 596 kcal

### Dîner

745 kcal, 49g de protéines, 28g glucides nets, 42g de lipides



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Salade saumon et artichaut**

526 kcal

## Day 6

2298 kcal ● 155g protéine (27%) ● 130g lipides (51%) ● 80g glucides (14%) ● 46g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 28g de lipides



**Mélange de noix**

1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Framboises**

1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal

### Collations

325 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



**Chips de fromage et guacamole**

6 chips- 261 kcal



**Cottage cheese et miel**

1/4 tasse(s)- 62 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, 45g de protéines, 28g glucides nets, 38g de lipides



**Saumon chili-citron vert**

6 oz- 356 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

159 kcal



**Riz brun au beurre**

167 kcal

### Dîner

745 kcal, 49g de protéines, 28g glucides nets, 42g de lipides



**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Salade saumon et artichaut**

526 kcal

## Day 7

2298 kcal ● 166g protéine (29%) ● 134g lipides (53%) ● 62g glucides (11%) ● 44g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 28g de lipides



**Mélange de noix**

1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Framboises**

1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal

### Collations

325 kcal, 18g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



**Chips de fromage et guacamole**

6 chips- 261 kcal



**Cottage cheese et miel**

1/4 tasse(s)- 62 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, 45g de protéines, 28g glucides nets, 38g de lipides



**Saumon chili-citron vert**

6 oz- 356 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

159 kcal



**Riz brun au beurre**

167 kcal

### Dîner

750 kcal, 60g de protéines, 10g glucides nets, 45g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**

582 kcal



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 166 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau  
11 tasse(s) (2675mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
4 1/4 tasse (961g)
- ☐ beurre  
1 bâtonnet (113g)
- ☐ œufs  
9 1/3 grand (467g)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ fromage  
3/4 tasse, râpé (84g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ beurre d'amande  
3 3/4 c. à soupe (60g)
- ☐ amandes  
1/2 livres (233g)
- ☐ mélange de noix  
4 c. à s. (34g)
- ☐ noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)

## Épices et herbes

- ☐ cannelle  
7 1/2 trait (2g)
- ☐ sel  
1/3 oz (10g)
- ☐ poivre noir  
3 g (3g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)
- ☐ poudre de chili  
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ cumin moulu  
3/4 c. à café (2g)

## Autre

- ☐ galette de burger végétale  
2 galette (142g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
2 tasse, surgelé (212g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 1/3 avocat(s) (670g)
- ☐ citron  
1 2/3 petit (97g)
- ☐ jus de citron vert  
2 1/3 c. à café (mL)
- ☐ framboises  
2 1/2 tasse (308g)
- ☐ limes  
1 1/2 fruit (5 cm diam.) (101g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
1 livres (454g)
- ☐ tofu ferme  
3/4 livres (340g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
10 c. à soupe (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
18 oz (510g)
- ☐ thon en conserve  
2 1/3 boîte (401g)
- ☐ saumon en boîte  
15 oz (425g)
- ☐ tilapia, cru  
1 lb (448g)

## Confiseries

- ☐ miel  
1 oz (25g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
6 tranche (192g)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)

- ☐ **Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)
- ☐ **mélange de jeunes pousses**  
9 tasse (265g)
- ☐ **guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à soupe (93g)

## Céréales et pâtes

- ☐ **riz brun**  
1/3 tasse (63g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**  
13 oz (364g)
  - ☐ **Ail**  
5 1/2 gousse(s) (17g)
  - ☐ **épinards frais**  
1 tasse(s) (30g)
  - ☐ **Brocoli surgelé**  
2 1/2 tasse (228g)
  - ☐ **carottes**  
3 moyen (183g)
  - ☐ **Pois mange-tout surgelés**  
4 tasse (576g)
  - ☐ **oignon**  
5/8 petit (41g)
  - ☐ **artichauts en conserve**  
1 2/3 tasse de fonds (280g)
  - ☐ **tomates**  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (308g)
  - ☐ **blettes**  
1 lb (454g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

386 kcal ● 41g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1 1/4 tasse (283g)

**beurre d'amande**

1 1/4 c. à soupe (20g)

**amandes**

7 1/2 amande (9g)

**cannelle**

2 1/2 trait (1g)

Pour les 3 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

3 3/4 tasse (848g)

**beurre d'amande**

3 3/4 c. à soupe (60g)

**amandes**

22 1/2 amande (27g)

**cannelle**

7 1/2 trait (2g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Servir.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche (32g)

**avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**pain**

2 tranche (64g)

**avocats, mûr, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

### Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**huile**  
2/3 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 2/3 grand (133g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**œufs**  
5 1/3 grand (267g)

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)

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

### Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

### 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)

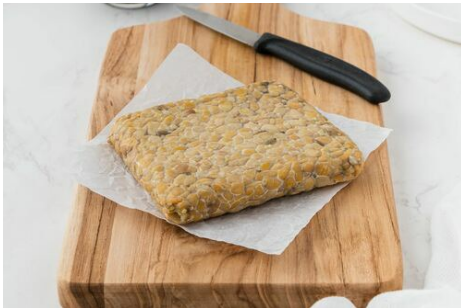
1. La recette n'a pas d'instructions.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Brocoli au beurre

1 1/4 tasse(s) - 167 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sel**

5/8 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

1 1/4 tasse (114g)

**poivre noir**

5/8 trait (0g)

**beurre**

1 1/4 c. à soupe (18g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1 1/4 trait (1g)

**Brocoli surgelé**

2 1/2 tasse (228g)

**poivre noir**

1 1/4 trait (0g)

**beurre**

2 1/2 c. à soupe (36g)

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 et jour 4

### Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal ● 11g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
6 c. à s., entière (54g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
3/4 tasse, entière (107g)

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

### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**pain**  
2 tranche (64g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1/2 boîte (86g)  
**oignon, haché finement**  
1/8 petit (9g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**pain**  
4 tranche (128g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 boîte (172g)  
**oignon, haché finement**  
1/4 petit (18g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Chou kale sauté

121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



#### 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.

### Tilapia poêlé

16 oz - 596 kcal ● 90g protéine ● 26g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

#### huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

#### sel

2/3 c. à café (4g)

#### tilapia, cru

1 lb (448g)

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.
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. Servez immédiatement.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
1/2 lb (227g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
1 lb (454g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Riz brun au beurre

167 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**riz brun**  
2 2/3 c. à s. (32g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**riz brun**  
1/3 tasse (63g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez 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 pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

---

### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres





Pour un seul repas :

**carottes**

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

---

## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### 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 3 repas :

**barre de granola riche en protéines**

3 barre (120g)

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

---

### 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 3 repas :

**fromage en ficelle**

3 bâtonnet (84g)

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

## Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chips de fromage et guacamole

6 chips - 261 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### fromage

6 c. à s., râpé (42g)

#### guacamole, acheté en magasin

3 c. à soupe (46g)

Pour les 2 repas :

#### fromage

3/4 tasse, râpé (84g)

#### guacamole, acheté en magasin

6 c. à soupe (93g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage en petits cercles dans la poêle, environ 1 c. à soupe par croustillant.
3. Faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que les bords soient croustillants mais que le centre bouillonne et reste tendre.
4. À l'aide d'une spatule, transférez les croustillants sur une assiette et laissez-les refroidir et durcir pendant quelques minutes.
5. Servez avec du guacamole.

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

#### miel

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

#### miel

2 c. à café (14g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

### Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
5/6 botte (142g)  
**avocats, haché**  
5/6 avocat(s) (168g)  
**citron, pressé**  
5/6 petit (48g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

2 tasse(s) - 128 kcal ● 6g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 6g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**beurre**  
2/3 c. à soupe (9g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
2 tasse, surgelé (212g)  
**Ail, finement haché**  
2 gousse (6g)  
**épinards frais, haché**  
1 tasse(s) (30g)

1. Cuire le chou-fleur râpé selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hacher finement les épinards et l'ail.
3. Lorsque le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajouter les épinards, l'ail, le beurre et un peu de sel et de poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
4. Servir.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Saumon miel-moutarde

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



Donne 6 oz portions

#### 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)

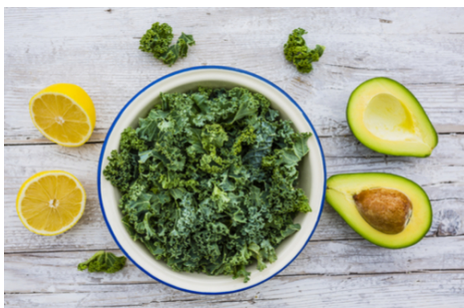
#### Ail, haché

1/2 gousse (2g)

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.

### Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



#### feuilles de chou frisé (kale), haché

5/6 botte (142g)

#### avocats, haché

5/6 avocat(s) (168g)

#### citron, pressé

5/6 petit (48g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Tofu nature

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



Pour un seul repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
6 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
3/4 livres (340g)

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.

### Pois mange-tout au beurre

322 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**beurre**  
12 c. à café (54g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
4 tasse (576g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Salade saumon et artichaut

526 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 25g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

#### **saumon en boîte**

1/2 livres (213g)

#### **artichauts en conserve**

13 1/3 c. à s. de fonds (140g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

#### **vinaigrette balsamique**

5 c. à soupe (mL)

#### **tomates, coupé en deux**

13 1/3 c. à s. de tomates cerises (124g)

Pour les 2 repas :

#### **saumon en boîte**

15 oz (425g)

#### **artichauts en conserve**

1 2/3 tasse de fonds (280g)

#### **mélange de jeunes pousses**

7 1/2 tasse (225g)

#### **vinaigrette balsamique**

10 c. à soupe (mL)

#### **tomates, coupé en deux**

1 2/3 tasse de tomates cerises (248g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.



## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade de thon à l'avocat

582 kcal ● 54g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



**avocats**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**jus de citron vert**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**sel**  
1 1/3 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/3 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/3 tasse (40g)  
**thon en conserve**  
1 1/3 boîte (229g)  
**tomates**  
1/3 tasse, haché (60g)  
**oignon, haché finement**  
1/3 petit (23g)

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.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

**amandes**  
3 c. à s., entière (27g)

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.