

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 2500 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

2428 kcal ● 189g protéine (31%) ● 137g lipides (51%) ● 81g glucides (13%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



Gaufres et yaourt grec

1 gaufre(s)- 119 kcal



Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

320 kcal, 21g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre

235 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

765 kcal, 41g de protéines, 28g glucides nets, 47g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Avocat farci au saumon fumé

1 avocat(s)- 541 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal

Dîner

725 kcal, 50g de protéines, 28g glucides nets, 42g de lipides



Saumon à l'orange et au romarin

8 oz- 619 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal

Day 2

2506 kcal ● 175g protéine (28%) ● 147g lipides (53%) ● 85g glucides (14%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 29g de protéines, 16g glucides nets, 24g de lipides



Gaufres et yaourt grec
1 gaufre(s)- 119 kcal



Œufs brouillés de base
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

320 kcal, 21g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre
235 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

765 kcal, 41g de protéines, 28g glucides nets, 47g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Avocat farci au saumon fumé
1 avocat(s)- 541 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Dîner

805 kcal, 37g de protéines, 33g glucides nets, 52g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Graines de citrouille
366 kcal



Fish & chips
205 kcal

Day 3

2494 kcal ● 173g protéine (28%) ● 147g lipides (53%) ● 80g glucides (13%) ● 41g fibres (7%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 39g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Double shake protéiné chocolat

137 kcal

Collations

320 kcal, 21g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre

235 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

790 kcal, 28g de protéines, 32g glucides nets, 52g de lipides



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 388 kcal



Salade wedge grecque

404 kcal

Dîner

805 kcal, 37g de protéines, 33g glucides nets, 52g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Graines de citrouille

366 kcal



Fish & chips

205 kcal

Day 4

2530 kcal ● 223g protéine (35%) ● 119g lipides (42%) ● 84g glucides (13%) ● 58g fibres (9%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 39g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Double shake protéiné chocolat

137 kcal

Collations

295 kcal, 15g de protéines, 6g glucides nets, 20g de lipides



Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s)- 257 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

795 kcal, 93g de protéines, 30g glucides nets, 29g de lipides



Tilapia italien au four

15 oz- 612 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

181 kcal

Dîner

865 kcal, 28g de protéines, 41g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal



Avocat farci aux pois chiches

1/2 avocat- 481 kcal

Day 5

2496 kcal ● 215g protéine (34%) ● 118g lipides (43%) ● 87g glucides (14%) ● 55g fibres (9%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 31g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines

297 kcal



Tranches de concombre

1/2 concombre- 30 kcal

Collations

295 kcal, 15g de protéines, 6g glucides nets, 20g de lipides



Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s)- 257 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

795 kcal, 93g de protéines, 30g glucides nets, 29g de lipides



Tilapia italien au four

15 oz- 612 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

181 kcal

Dîner

865 kcal, 28g de protéines, 41g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal



Avocat farci aux pois chiches

1/2 avocat- 481 kcal

Day 6

2453 kcal ● 205g protéine (33%) ● 132g lipides (48%) ● 74g glucides (12%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 31g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



Eufs brouillés riches en protéines
297 kcal



Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Collations

315 kcal, 7g de protéines, 21g glucides nets, 16g de lipides



Chips de chou kale
206 kcal



Framboises
1 1/2 tasse(s)- 108 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

750 kcal, 56g de protéines, 9g glucides nets, 52g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive
145 kcal



Saumon au pesto au four
9 oz- 606 kcal

Dîner

845 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 44g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
307 kcal

Day 7

2453 kcal ● 205g protéine (33%) ● 132g lipides (48%) ● 74g glucides (12%) ● 37g fibres (6%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 31g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



Eufs brouillés riches en protéines
297 kcal



Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal

Collations

315 kcal, 7g de protéines, 21g glucides nets, 16g de lipides



Chips de chou kale
206 kcal



Framboises
1 1/2 tasse(s)- 108 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

750 kcal, 56g de protéines, 9g glucides nets, 52g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive
145 kcal



Saumon au pesto au four
9 oz- 606 kcal

Dîner

845 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 44g de lipides



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
307 kcal

Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 1/4 c. à soupe (14g)
- ☐ paprika fumé
1/2 cuillère à café (1g)
- ☐ saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon fumé
3 oz (85g)
- ☐ saumon
4 1/3 filet(s) (170 g chacun) (737g)
- ☐ morue, crue
5 oz (142g)
- ☐ tilapia, cru
2 lb (840g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage de chèvre
1/2 livres (227g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1 1/4 conteneur (210g)
- ☐ œufs
22 1/2 grand (1129g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 %
de MG)
1 tasse (254g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ avocats
7 2/3 avocat(s) (1541g)
- ☐ orange
3 1/3 orange (513g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ olives noires
1 1/2 c. à soupe (13g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
3 concombre (21 cm) (903g)
- ☐ Haricots verts surgelés
7 tasse (847g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (168g)
- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (179g)
- ☐ pommes de terre
1 moyen (5,5–8 cm diam.) (213g)
- ☐ laitue romaine
1 1/2 tasse hachée (71g)
- ☐ tomates concassées en conserve
1 1/4 boîte (506g)
- ☐ coriandre fraîche
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
5 botte (851g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
16 tasse(s) (3832mL)

Produits de boulangerie

- ☐ gaufres surgelées
2 gaufres (70g)
- ☐ chapelure
3 c. à s. (20g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)
- ☐ mélange de noix
1/3 tasse (45g)
- ☐ amandes
1/2 tasse, entière (63g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)

- ☐ framboises
4 tasse (492g)
- ☐ citron
3 petit (174g)

Épices et herbes

- ☐ aneth séché
3 c. à café (3g)
- ☐ romarin séché
2/3 c. à café (1g)
- ☐ sel
2/3 oz (19g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (2g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
2 c. à café (4g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (672g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
3 c. à soupe (48g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Gaufres et yaourt grec

1 gaufre(s) - 119 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

gaufres surgelées

1 gaufres (35g)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à s. (35g)

Pour les 2 repas :

gaufres surgelées

2 gaufres (70g)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

1. Faites griller les gaufres selon les indications du paquet.
2. Étalez du yaourt grec sur les gaufres. Optionnel : coupez la gaufre en deux et assemblez pour faire un sandwich gaufre-yaourt. Servez.

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.

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs préculits 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.

Petit-déjeuner 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.

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Double shake protéiné chocolat

137 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

eau

1 tasse(s) (239mL)

poudre de cacao

1 c. à café (2g)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

poudre protéinée, chocolat

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 2 repas :

eau

2 tasse(s) (479mL)

poudre de cacao

2 c. à café (4g)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à soupe (70g)

poudre protéinée, chocolat

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
 2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
 3. Servez immédiatement.
-

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés riches en protéines

297 kcal ● 29g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

huile

3/4 c. à café (mL)

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

6 c. à s. (85g)

Pour les 3 repas :

œufs

9 grand (450g)

huile

2 1/4 c. à café (mL)

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

1 tasse (254g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 3 repas :

concombre

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Avocat farci au saumon fumé

1 avocat(s) - 541 kcal ● 19g protéine ● 44g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

saumon fumé
1 1/2 oz (42g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)
avocats, coupé en deux, épépiné et pelé
1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

saumon fumé
3 oz (85g)
fromage de chèvre
2 oz (57g)
jus de citron
1 c. à café (mL)
avocats, coupé en deux, épépiné et pelé
2 avocat(s) (402g)

1. Hachez le saumon fumé en morceaux.
2. Mettez le saumon dans un bol avec le fromage de chèvre. Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Farcissez les cavités de l'avocat avec le mélange saumon/fromage.
4. Ajoutez un filet de jus de citron et poivrez selon votre goût.
5. Servez immédiatement.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

amandes

1/2 tasse, entière (63g)

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

Salade wedge grecque

404 kcal ● 15g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 12g fibres



laitue romaine
1 1/2 tasse hachée (71g)
tzatziki
1/8 tasse(s) (28g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
olives noires, coupé en dés
1 1/2 c. à soupe (13g)
tomates, coupé en deux
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)

1. Dans un bol moyen, mélangez les olives en dés, les tomates cerises coupées en deux, les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron et un peu de sel et de poivre. Mélangez pour bien enrober.
2. Déposez le mélange de pois chiches sur la laitue romaine, puis nappez de tzatziki. Servez.
3. Note préparation : le mélange de pois chiches peut être préparé à l'avance et conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Au moment de servir, assemblez simplement avec la romaine et le tzatziki.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tilapia italien au four

15 oz - 612 kcal ● 89g protéine ● 17g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

mélange d'épices italien
5/8 c. à soupe (7g)
tilapia, cru
1 lb (420g)
tomates concassées en conserve
5/8 boîte (253g)
huile
5/8 c. à soupe (mL)
oignon, haché
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien
1 1/4 c. à soupe (14g)
tilapia, cru
2 lb (840g)
tomates concassées en conserve
1 1/4 boîte (506g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
oignon, haché
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Faites chauffer l'huile dans une poêle allant au four à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et faites cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Incorporez la moitié des tomates et la moitié des herbes italiennes. Assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre. Placez le tilapia sur le mélange, puis répartissez le reste des tomates et des herbes sur le poisson. Ajoutez une autre pincée de sel et de poivre.
3. Transférez la poêle au four et faites cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Surveillez pour éviter de trop cuire.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

181 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/4 trait (0g)
sel
1 1/4 trait (1g)
Haricots verts surgelés
1 2/3 tasse (202g)
huile d'olive
2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 1/2 trait (0g)
sel
2 1/2 trait (1g)
Haricots verts surgelés
3 1/3 tasse (403g)
huile d'olive
5 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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

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 au pesto au four

9 oz - 606 kcal ● 53g protéine ● 43g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

saumon
1 1/2 filet(s) (170 g chacun) (255g)
sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

saumon
3 filet(s) (170 g chacun) (510g)
sauce pesto
3 c. à soupe (48g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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.

Bouchées concombre-fromage de chèvre

235 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

aneth séché
1 c. à café (1g)
fromage de chèvre
2 oz (57g)
concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 3 repas :

aneth séché
3 c. à café (3g)
fromage de chèvre
6 oz (170g)
concombre, tranché
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s) - 257 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
avocats
1/3 avocat(s) (67g)
jus de citron vert
2/3 c. à café (mL)
coriandre fraîche, haché
2/3 c. à soupe, haché (2g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
avocats
2/3 avocat(s) (134g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à café (mL)
coriandre fraîche, haché
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

1. Faites durcir les œufs en les plaçant dans une casserole et en les couvrant d'eau froide.
2. Portez à ébullition et laissez cuire 1 minute. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 9 minutes.
3. Retirez les œufs, refroidissez-les dans un bain d'eau froide puis écalez-les.
4. Coupez les œufs en deux et mettez les jaunes dans un petit bol.
5. Ajoutez l'avocat, la coriandre, le jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût. Écrasez bien le tout.
6. Remplissez les cavités des blancs d'œufs avec le mélange.
7. Servez.
8. Pour conserver : ajoutez un peu de jus de citron vert sur le dessus et couvrez de film plastique. Gardez au réfrigérateur.

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 c. à café (6g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (170g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
2 c. à café (12g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Framboises

1 1/2 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

Pour les 2 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saumon à l'orange et au romarin

8 oz - 619 kcal ● 48g protéine ● 35g lipides ● 22g glucides ● 5g fibres



Donne 8 oz portions

saumon

1 1/3 filet(s) (170 g chacun) (227g)

romarin séché

2/3 c. à café (1g)

orange

1 1/3 orange (205g)

jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. Servez.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

Haricots verts surgelés

1 tasse (121g)

huile d'olive

1 1/2 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.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(62g)

Pour les 2 repas :

oignon
2 c. à s., haché (30g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1 avocat(s) (201g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1 tasse (118g)

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

Fish & chips

205 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chapelure
1 1/2 c. à s. (10g)
œufs
1/8 grand (6g)
morue, crue
2 1/2 oz (71g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
pommes de terre, coupé en quartiers
1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)

Pour les 2 repas :

chapelure
3 c. à s. (20g)
œufs
1/4 grand (13g)
morue, crue
5 oz (142g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
pommes de terre, coupé en quartiers
1 moyen (5,5–8 cm diam.) (213g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Mélanger les pommes de terre avec l'huile et un peu de sel et de poivre sur une plaque de cuisson. Cuire 35 à 40 minutes, en les retournant une fois à mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, saupoudrer la chapelure sur une grande assiette et assaisonner d'un peu de sel et de poivre. Préparer également un petit bol avec l'œuf et un filet d'eau. Battre jusqu'à homogénéité.
4. Tremper le cabillaud dans l'œuf, puis l'enrober complètement de chapelure. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement.
5. Servir le poisson avec les pommes de terre.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade simple de chou kale et avocat

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 2/3 botte (284g)
avocats, haché
1 2/3 avocat(s) (335g)
citron, pressé
1 2/3 petit (97g)

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.

Avocat farci aux pois chiches

1/2 avocat - 481 kcal ● 20g protéine ● 25g lipides ● 25g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à s. (35g)

paprika fumé

1/4 cuillère à café (1g)

graines de tournesol décortiquées

1 c. à soupe (12g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à s. (70g)

paprika fumé

1/2 cuillère à café (1g)

graines de tournesol décortiquées

2 c. à soupe (24g)

avocats

1 avocat(s) (201g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte(s) (448g)

1. Dans un grand bol, écraser les pois chiches à la fourchette. Ajouter le jus de citron, le paprika fumé, le yaourt grec, les graines de tournesol et un peu de sel et de poivre. Mélanger.
2. Fendre l'avocat et retirer le noyau.
3. Garnir l'avocat de la salade de pois chiches. Servir l'excédent de salade de pois chiches à côté.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne

4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Salade simple de chou kale et avocat

307 kcal ● 6g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
2/3 botte (113g)
avocats, haché
2/3 avocat(s) (134g)
citron, pressé
2/3 petit (39g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/3 botte (227g)
avocats, haché
1 1/3 avocat(s) (268g)
citron, pressé
1 1/3 petit (77g)

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.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)
eau
14 tasse(s) (3353mL)

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