

# Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides à 2600 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

2582 kcal ● 184g protéine (29%) ● 145g lipides (51%) ● 96g glucides (15%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 33g de lipides



**Kale et œufs**  
378 kcal



**Chou kale sauté**  
61 kcal

### Collations

350 kcal, 13g de protéines, 11g glucides nets, 23g de lipides



**Framboises**  
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



**Chips de fromage et guacamole**  
6 chips- 261 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

760 kcal, 37g de protéines, 32g glucides nets, 50g de lipides



**Sandwich Caprese**  
1 sandwich(s)- 461 kcal



**Graines de tournesol**  
301 kcal

### Dîner

815 kcal, 59g de protéines, 44g glucides nets, 38g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
2 saucisse(s)- 536 kcal



**Frites de carotte**  
277 kcal

## Day 2

2618 kcal ● 206g protéine (31%) ● 136g lipides (47%) ● 89g glucides (14%) ● 55g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 33g de lipides



**Kale et œufs**  
378 kcal



**Chou kale sauté**  
61 kcal

### Collations

350 kcal, 13g de protéines, 11g glucides nets, 23g de lipides



**Framboises**  
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal



**Chips de fromage et guacamole**  
6 chips- 261 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 80g de protéines, 29g glucides nets, 35g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
199 kcal



**Tilapia pané poêlé**  
12 oz- 601 kcal

### Dîner

810 kcal, 38g de protéines, 40g glucides nets, 44g de lipides



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



**Pois mange-tout au beurre**  
429 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 3

2552 kcal ● 206g protéine (32%) ● 129g lipides (46%) ● 93g glucides (15%) ● 48g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 19g de protéines, 9g glucides nets, 33g de lipides



**Noix**  
1/3 tasse(s)- 219 kcal



**Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin**  
203 kcal

### Collations

300 kcal, 21g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
2 carotte(s)- 54 kcal



**Fromage en ficelle**  
3 bâton(s)- 248 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 80g de protéines, 29g glucides nets, 35g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
199 kcal



**Tilapia pané poêlé**  
12 oz- 601 kcal

### Dîner

810 kcal, 38g de protéines, 40g glucides nets, 44g de lipides



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



**Pois mange-tout au beurre**  
429 kcal



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

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 4

2555 kcal ● 182g protéine (29%) ● 152g lipides (54%) ● 86g glucides (13%) ● 28g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 19g de protéines, 9g glucides nets, 33g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal

### Collations

300 kcal, 21g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

820 kcal, 49g de protéines, 25g glucides nets, 53g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Salade saumon et artichaut  
315 kcal



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal

### Dîner

795 kcal, 44g de protéines, 37g glucides nets, 49g de lipides



Tofu citron-poivre

17 1/2 oz- 630 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal

## Day 5

2590 kcal ● 194g protéine (30%) ● 150g lipides (52%) ● 87g glucides (13%) ● 29g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 30g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Mélange de noix

1/4 tasse(s)- 218 kcal

### Collations

305 kcal, 34g de protéines, 5g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Double shake protéiné chocolat

137 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

855 kcal, 51g de protéines, 26g glucides nets, 56g de lipides



Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s)- 417 kcal



Salade de thon à l'avocat

436 kcal

### Dîner

795 kcal, 44g de protéines, 37g glucides nets, 49g de lipides



Tofu citron-poivre

17 1/2 oz- 630 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal

## Day 6

2572 kcal ● 179g protéine (28%) ● 156g lipides (55%) ● 88g glucides (14%) ● 26g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 30g de lipides



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



**Mélange de noix**  
1/4 tasse(s)- 218 kcal

### Collations

305 kcal, 34g de protéines, 5g glucides nets, 14g de lipides



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal



**Double shake protéiné chocolat**  
137 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

855 kcal, 51g de protéines, 26g glucides nets, 56g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/2 tasse(s)- 417 kcal



**Salade de thon à l'avocat**  
436 kcal

### Dîner

775 kcal, 29g de protéines, 38g glucides nets, 55g de lipides



**Tofu buffalo**  
532 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
82 kcal



**Riz blanc au beurre**  
162 kcal

## Day 7

2560 kcal ● 198g protéine (31%) ● 143g lipides (50%) ● 96g glucides (15%) ● 23g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 30g de lipides



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



**Mélange de noix**  
1/4 tasse(s)- 218 kcal

### Collations

305 kcal, 34g de protéines, 5g glucides nets, 14g de lipides



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal



**Double shake protéiné chocolat**  
137 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

840 kcal, 71g de protéines, 35g glucides nets, 43g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
136 kcal



**Tilapia en croûte d'amandes**  
10 oz- 706 kcal

### Dîner

775 kcal, 29g de protéines, 38g glucides nets, 55g de lipides



**Tofu buffalo**  
532 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
82 kcal



**Riz blanc au beurre**  
162 kcal

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2 tranche(s) (64g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (398g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
6 tasse, haché (240g)
- ☐ carottes  
9 1/2 moyen (584g)
- ☐ blettes  
1 1/4 lb (567g)
- ☐ Ail  
7 3/4 gousse(s) (23g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
9 1/3 tasse (1344g)
- ☐ épinards frais  
2 tasse(s) (60g)
- ☐ artichauts en conserve  
1/2 tasse de fonds (84g)
- ☐ oignon  
1/2 petit (35g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ mozzarella fraîche  
2 tranches (57g)
- ☐ fromage  
3/4 tasse, râpé (84g)
- ☐ œufs  
12 grand (600g)
- ☐ beurre  
1 1/6 bâtonnet (134g)
- ☐ fromage en ficelle  
6 bâtonnet (168g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
6 c. à soupe (105g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
2 c. à soupe (32g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
1/2 tasse (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 2/3 oz (47g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau  
18 tasse (4339mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/2 oz (17g)
- ☐ romarin séché  
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (4g)
- ☐ vinaigre balsamique  
2 c. à café (mL)
- ☐ poivre citronné  
1 1/4 c. à café (3g)

## Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage  
3/4 tasse(s) (97g)
- ☐ fécule de maïs  
5 c. à soupe (40g)
- ☐ riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru  
2 lb (952g)
- ☐ saumon en boîte  
1/4 livres (128g)
- ☐ thon en conserve  
2 boîte (344g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

☐ noix (anglaises)  
10 c. à s., décortiqué (63g)

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

☐ amandes  
1/4 livres (125g)

☐ noix de cajou rôties  
1 tasse (137g)

☐ mélange de noix  
3/4 tasse (101g)

## Fruits et jus de fruits

☐ framboises  
2 1/2 tasse (308g)

☐ citron  
2 1/2 petit (145g)

☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)

☐ jus de citron vert  
2 c. à café (mL)

## Autre

☐ guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)

☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)

☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)

☐ riz de chou-fleur surgelé  
4 tasse, surgelé (424g)

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

☐ mélange de jeunes pousses  
7 1/4 tasse (218g)

☐ poudre protéinée, chocolat  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

☐ tofu ferme  
3 1/2 livres (1588g)

## Confiseries

☐ poudre de cacao  
3 c. à café (5g)

## Collations

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

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Kale et œufs

378 kcal ● 26g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**sel**  
2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**œufs**  
8 grand (400g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)  
**sel**  
4 trait (2g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

### Chou kale sauté

61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**

5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

10 c. à s., décortiqué (63g)

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

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**eau**

3 c. à soupe (45mL)

**vinaigre balsamique**

1 c. à café (mL)

**romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

**tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

**œufs**

2 grand (100g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**eau**

6 c. à soupe (91mL)

**vinaigre balsamique**

2 c. à café (mL)

**romarin séché**

1/2 c. à café (1g)

**tomates**

1 tasse, haché (180g)

**œufs**

4 grand (200g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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.

### Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**  
3/4 tasse (101g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Sandwich Caprese

1 sandwich(s) - 461 kcal ● 22g protéine ● 27g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**tomates**  
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)  
**mozzarella fraîche**  
2 tranches (57g)  
**sauce pesto**  
2 c. à soupe (32g)

1. Griller le pain, si désiré.  
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

## Graines de tournesol

301 kcal ● 14g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
1 2/3 oz (47g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
5/8 lb (284g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
1 1/4 lb (567g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
3 3/4 gousse(s) (11g)

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.

### Tilapia pané poêlé

12 oz - 601 kcal ● 71g protéine ● 24g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**farine tout usage**  
1/4 tasse(s) (31g)  
**tilapia, cru**  
3/4 lb (336g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**beurre, fondu**  
1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

**farine tout usage**  
1/2 tasse(s) (63g)  
**tilapia, cru**  
1 1/2 lb (672g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**beurre, fondu**  
2 c. à soupe (28g)

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.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

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

1. Dégustez.

### Salade saumon et artichaut

315 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 15g glucides ● 7g fibres



**saumon en boîte**  
1/4 livres (128g)  
**artichauts en conserve**  
1/2 tasse de fonds (84g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (74g)

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

### 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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s) - 417 kcal ● 10g protéine ● 32g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**

1/2 tasse (69g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**

1 tasse (137g)

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

### Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**thon en conserve**

1 boîte (172g)

**tomates**

4 c. à s., haché (45g)

**oignon, haché finement**

1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**thon en conserve**

2 boîte (344g)

**tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

**oignon, haché finement**

1/2 petit (35g)

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.



## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

#### vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

### Tilapia en croûte d'amandes

10 oz - 706 kcal ● 68g protéine ● 34g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Donne 10 oz portions

#### amandes

6 2/3 c. à s., émincé (45g)

#### tilapia, cru

5/8 lb (280g)

#### farine tout usage

1/4 tasse(s) (35g)

#### sel

1 2/3 trait (1g)

#### huile d'olive

5/6 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 paniez-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.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### 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.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
6 bâtonnet (168g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (80g)

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



## 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 3 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**poudre de cacao**  
3 c. à café (5g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Saucisse végétalienne

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



Donne 2 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

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

### Frites de carotte

277 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 23g glucides ● 10g fibres



**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**romarin séché**  
1 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**carottes, épluché**  
3/4 lb (340g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Galette de burger végétarien

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)

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

### Pois mange-tout au beurre

429 kcal ● 11g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**beurre**  
8 c. à café (36g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**sel**  
4 trait (2g)  
**beurre**  
16 c. à café (72g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
5 1/3 tasse (768g)

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

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

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
1 1/3 c. à soupe (19g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
4 tasse, surgelé (424g)  
**Ail, finement haché**  
4 gousse (12g)  
**épinards frais, haché**  
2 tasse(s) (60g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Tofu citron-poivre

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g protéine ● 40g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**féculé de maïs**  
2 1/2 c. à soupe (20g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
5/8 c. à café (1g)  
**citron, zesté**  
1 1/4 petit (73g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
17 1/2 oz (496g)

Pour les 2 repas :

**féculé de maïs**  
5 c. à soupe (40g)  
**huile**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1 1/4 c. à café (3g)  
**citron, zesté**  
2 1/2 petit (145g)  
**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
35 oz (992g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la féculé de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

---

### 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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protéine ● 44g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)  
**vinaigrette ranch**  
3 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
2/3 livres (298g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**  
1/2 tasse (mL)  
**vinaigrette ranch**  
6 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, séché et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2/3 tasse (96g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 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)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Riz blanc au beurre

162 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

---

## 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.
-