

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 2 700 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

2660 kcal ● 281g protéine (42%) ● 120g lipides (41%) ● 89g glucides (13%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Œuf dans une aubergine

241 kcal

Collations

345 kcal, 55g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



Double shake protéiné chocolat

206 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

825 kcal, 66g de protéines, 42g glucides nets, 38g de lipides



Cabillaud rôti simple

10 2/3 oz- 396 kcal



Purée de patates douces

183 kcal



Épinards sautés simples

249 kcal

Dîner

835 kcal, 86g de protéines, 29g glucides nets, 40g de lipides



Brocoli au beurre

1 tasse(s)- 134 kcal



Tilapia pané poêlé

14 oz- 701 kcal

Day 2

2651 kcal ● 244g protéine (37%) ● 132g lipides (45%) ● 97g glucides (15%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Œuf dans une aubergine

241 kcal

Collations

345 kcal, 55g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



Double shake protéiné chocolat

206 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

825 kcal, 66g de protéines, 42g glucides nets, 38g de lipides



Cabillaud rôti simple

10 2/3 oz- 396 kcal



Purée de patates douces

183 kcal



Épinards sautés simples

249 kcal

Dîner

825 kcal, 49g de protéines, 37g glucides nets, 52g de lipides



Tofu citron-poivre

21 oz- 756 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal

Day 3

2697 kcal ● 197g protéine (29%) ● 160g lipides (54%) ● 92g glucides (14%) ● 24g fibres (4%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 30g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Œuf dans une aubergine

241 kcal

Collations

345 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 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

870 kcal, 56g de protéines, 34g glucides nets, 52g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz- 529 kcal



Haricots verts au beurre

342 kcal

Dîner

825 kcal, 49g de protéines, 37g glucides nets, 52g de lipides



Tofu citron-poivre

21 oz- 756 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal

Day 4

2708 kcal ● 190g protéine (28%) ● 162g lipides (54%) ● 77g glucides (11%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 35g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal

Collations

345 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 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

870 kcal, 56g de protéines, 34g glucides nets, 52g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz- 529 kcal



Haricots verts au beurre

342 kcal

Dîner

825 kcal, 51g de protéines, 23g glucides nets, 48g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Day 5

2704 kcal ● 218g protéine (32%) ● 153g lipides (51%) ● 71g glucides (11%) ● 43g fibres (6%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 35g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal

Collations

320 kcal, 23g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s)- 97 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

895 kcal, 79g de protéines, 31g glucides nets, 48g de lipides



Barre de granola haute en protéines

2 barre(s)- 408 kcal



Tilapia en croûte de parmesan

8 oz- 366 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal

Dîner

825 kcal, 51g de protéines, 23g glucides nets, 48g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Day 6

2713 kcal ● 199g protéine (29%) ● 148g lipides (49%) ● 97g glucides (14%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 30g de protéines, 10g glucides nets, 32g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Kale et œufs

378 kcal

Collations

320 kcal, 23g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s)- 97 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, 53g de protéines, 35g glucides nets, 46g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Dîner

885 kcal, 44g de protéines, 46g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

8 moitié(s) de courgette- 768 kcal

Day 7

2713 kcal ● 199g protéine (29%) ● 148g lipides (49%) ● 97g glucides (14%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 30g de protéines, 10g glucides nets, 32g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Kale et œufs

378 kcal

Collations

320 kcal, 23g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s)- 97 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, 53g de protéines, 35g glucides nets, 46g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Dîner

885 kcal, 44g de protéines, 46g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

8 moitié(s) de courgette- 768 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
4 oz (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
1 1/3 livres (604g)
- ☐ tilapia, cru
2 1/3 lb (1036g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ épinards frais
20 tasse(s) (600g)
- ☐ Ail
2 1/2 gousse (8g)
- ☐ aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
- ☐ Haricots verts surgelés
4 2/3 tasse (565g)
- ☐ concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ oignon
2 c. à s., haché (30g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (378g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
6 oz (165g)
- ☐ courgette
8 grand (2584g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
4 1/2 g (4g)
- ☐ sel
1/2 oz (15g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
1 gallon (4070mL)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
3/4 tasse(s) (88g)
- ☐ fécule de maïs
6 c. à soupe (48g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
6 c. à café (11g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- ☐ édulcorant sans calories
3 c. à café (11g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
3 1/2 petit (203g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu ferme
2 1/2 livres (1191g)
- ☐ cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)
- ☐ beurre de cacahuète
5 2/3 oz (161g)
- ☐ tempeh
1 3/4 livres (794g)

- ☐ poivre citronné
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ aneth séché
2 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ paprika
2/3 c. à café (2g)
- ☐ basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ lait entier
3 1/4 tasse(s) (780mL)
- ☐ œufs
19 1/2 grand (975g)
- ☐ beurre
5/6 bâtonnet (94g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
6 c. à soupe (105g)
- ☐ fromage de chèvre
3/4 livres (340g)
- ☐ parmesan
4 c. à s. (25g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 oz (28g)

- ☐ sauce soja (tamari)
3 c. à café (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 livres (211g)

Collations

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

Produits de boulangerie

- ☐ levure chimique
3/4 c. à café (4g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
2 tasse (520g)
-

Petit-déjeuner 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.

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

lait entier
2 1/4 tasse(s) (540mL)

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 3 repas :

aubergine

6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

huile

6 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

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 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Céliéri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cabillaud rôti simple

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

4 c. à c. (mL)

morue, crue

2/3 livres (302g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 2/3 c. à s. (mL)

morue, crue

1 1/3 livres (604g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôti le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

Pour les 2 repas :

patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Épinards sautés simples

249 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

épinards frais

10 tasse(s) (300g)

Ail, coupé en dés

1 1/4 gousse (4g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

sel

5/8 c. à café (4g)

huile d'olive

2 1/2 c. à soupe (mL)

épinards frais

20 tasse(s) (600g)

Ail, coupé en dés

2 1/2 gousse (8g)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Tilapia en croûte d'amandes

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

amandes
10 c. à s., émincé (68g)
tilapia, cru
1 lb (420g)
farine tout usage
3/8 tasse(s) (52g)
sel
2 1/2 trait (1g)
huile d'olive
1 1/4 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.

Haricots verts au beurre

342 kcal ● 5g protéine ● 26g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

beurre
7 c. à café (32g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
sel
1 3/4 trait (1g)
Haricots verts surgelés
2 1/3 tasse (282g)

Pour les 2 repas :

beurre
14 c. à café (63g)
poivre noir
3 1/2 trait (0g)
sel
3 1/2 trait (1g)
Haricots verts surgelés
4 2/3 tasse (565g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Barre de granola haute en protéines

2 barre(s) - 408 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Donne 2 barre(s) portions

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

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

Tilapia en croûte de parmesan

8 oz - 366 kcal ● 52g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

paprika
2/3 c. à café (2g)
tilapia, cru
1/2 lb (224g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
parmesan, râpé
4 c. à s. (25g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier aluminium.
3. Dans un petit bol, mélangez le parmesan, le paprika et une pincée de sel et de poivre.
4. Enduisez les filets de tilapia d'huile d'olive, puis déposez-les sur la plaque préparée. Pressez le mélange au parmesan sur le dessus du tilapia.
5. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)
basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)
mozzarella fraîche, tranché
1 oz (28g)
tomates, tranché
3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protéine ● 34g lipides ● 22g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
6 oz (170g)
beurre de cacahuète
3 c. à s. (48g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
3/4 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

tempeh
3/4 livres (340g)
beurre de cacahuète
6 c. à s. (97g)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
3 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1 1/2 c. à soupe (6g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)
tomates
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
tomates
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Double shake protéiné chocolat

206 kcal ● 42g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
poudre de cacao
1 1/2 c. à café (3g)
yaourt grec écrémé nature
3 c. à soupe (53g)
poudre protéinée, chocolat
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

Pour les 2 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.

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 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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

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 2 repas :

aneth séché

2 c. à café (2g)

fromage de chèvre

4 oz (113g)

concombre, tranché

1 concombre (21 cm) (301g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

amandes
3/4 tasse, entière (107g)

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

Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s) - 97 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poudre protéinée, chocolat
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
levure chimique
1/4 c. à café (1g)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
œufs
1/2 grand (25g)
eau
1 c. à thé (5mL)
édulcorant sans calories
1 c. à café (4g)

Pour les 3 repas :

poudre protéinée, chocolat
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
levure chimique
3/4 c. à café (4g)
poudre de cacao
3 c. à café (5g)
œufs
1 1/2 grand (75g)
eau
3 c. à thé (15mL)
édulcorant sans calories
3 c. à café (11g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

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.

Tilapia pané poêlé

14 oz - 701 kcal ● 83g protéine ● 28g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Donne 14 oz portions

farine tout usage
1/4 tasse(s) (36g)
tilapia, cru
7/8 lb (392g)
sel
5/8 c. à café (3g)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)
beurre, fondu
1 1/6 c. à soupe (17g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

fécule de maïs

3 c. à soupe (24g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

3/4 c. à café (2g)

citron, zesté

1 1/2 petit (87g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

1 1/3 livres (595g)

Pour les 2 repas :

fécule de maïs

6 c. à soupe (48g)

huile

3 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 1/2 c. à café (3g)

citron, zesté

3 petit (174g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

2 1/2 livres (1191g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule 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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

2 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.

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/4 botte (43g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
citron, pressé
1/4 petit (15g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
citron, pressé
1/2 petit (29g)

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.

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

8 moitié(s) de courgette - 768 kcal ● 42g protéine ● 40g lipides ● 42g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
1 tasse (260g)
fromage de chèvre
4 oz (113g)
courgette
4 grand (1292g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
2 tasse (520g)
fromage de chèvre
1/2 livres (227g)
courgette
8 grand (2584g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. 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.