

# Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 2800 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** 2772 kcal ● 263g protéine (38%) ● 130g lipides (42%) ● 104g glucides (15%) ● 33g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 17g glucides nets, 28g de lipides



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



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal



**Bol œuf dur et avocat**  
160 kcal

## Collations

370 kcal, 31g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



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



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Déjeuner

885 kcal, 85g de protéines, 62g glucides nets, 27g de lipides



**Tilapia au gril**  
12 oz- 510 kcal



**Couscous**  
251 kcal



**Pois mange-tout**  
123 kcal

## Dîner

840 kcal, 72g de protéines, 11g glucides nets, 52g de lipides



**Cabillaud cajun**  
12 oz- 374 kcal



**Brocoli au beurre**  
3 1/2 tasse(s)- 467 kcal

## Day 2

2823 kcal ● 231g protéine (33%) ● 144g lipides (46%) ● 100g glucides (14%) ● 50g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 17g glucides nets, 28g de lipides



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



#### Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Collations

370 kcal, 31g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



#### Shake protéiné (lait)

129 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, 70g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



#### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal

### Dîner

920 kcal, 54g de protéines, 39g glucides nets, 53g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

271 kcal



#### Tempeh au beurre de cacahuète

6 once(s) de tempeh- 651 kcal

## Day 3

2836 kcal ● 234g protéine (33%) ● 146g lipides (46%) ● 96g glucides (13%) ● 52g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 10g de protéines, 6g glucides nets, 43g de lipides



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



#### Avocat

351 kcal

### Collations

380 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 25g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



#### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s)- 120 kcal



#### Framboises

3/4 tasse(s)- 54 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, 70g de protéines, 30g glucides nets, 41g de lipides



#### Saucisse végétalienne

2 saucisse(s)- 536 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal

### Dîner

865 kcal, 96g de protéines, 36g glucides nets, 36g de lipides



#### Poivrons et oignons sautés

63 kcal



#### Tilapia pané poêlé

16 oz- 801 kcal

## Day 4

2750 kcal ● 190g protéine (28%) ● 156g lipides (51%) ● 104g glucides (15%) ● 43g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 10g de protéines, 6g glucides nets, 43g de lipides



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



#### Avocat

351 kcal

### Collations

380 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 25g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



#### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s)- 120 kcal



#### Framboises

3/4 tasse(s)- 54 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 26g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



#### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal



#### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal



#### Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal

### Dîner

865 kcal, 96g de protéines, 36g glucides nets, 36g de lipides



#### Poivrons et oignons sautés

63 kcal



#### Tilapia pané poêlé

16 oz- 801 kcal

## Day 5

2777 kcal ● 185g protéine (27%) ● 173g lipides (56%) ● 77g glucides (11%) ● 43g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 10g de protéines, 6g glucides nets, 43g de lipides



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



#### Avocat

351 kcal

### Déjeuner

870 kcal, 55g de protéines, 48g glucides nets, 48g de lipides



#### Saumon chili-citron vert

8 oz- 474 kcal



#### Couscous

201 kcal



#### Coleslaw

195 kcal

### Collations

320 kcal, 22g de protéines, 9g glucides nets, 21g de lipides



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

### Dîner

850 kcal, 49g de protéines, 12g glucides nets, 61g de lipides



#### Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s)- 456 kcal



#### Noix

1/2 tasse(s)- 393 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 6

2757 kcal ● 230g protéine (33%) ● 158g lipides (51%) ● 87g glucides (13%) ● 18g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 47g de protéines, 16g glucides nets, 27g de lipides



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



#### Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Fromage cottage et ananas

186 kcal

### Déjeuner

870 kcal, 55g de protéines, 48g glucides nets, 48g de lipides



#### Saumon chili-citron vert

8 oz- 474 kcal



#### Couscous

201 kcal



#### Coleslaw

195 kcal

### Collations

320 kcal, 22g de protéines, 9g glucides nets, 21g de lipides



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

### Dîner

835 kcal, 58g de protéines, 13g glucides nets, 61g de lipides



#### Saumon à l'ail et au fromage

734 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 7

2825 kcal ● 194g protéine (28%) ● 176g lipides (56%) ● 93g glucides (13%) ● 22g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 47g de protéines, 16g glucides nets, 27g de lipides



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



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal



**Fromage cottage et ananas**  
186 kcal

### Collations

320 kcal, 22g de protéines, 9g glucides nets, 21g de lipides



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



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal

### Déjeuner

940 kcal, 19g de protéines, 54g glucides nets, 66g de lipides



**Salade kale, patate douce et canneberge**  
938 kcal

### Dîner

835 kcal, 58g de protéines, 13g glucides nets, 61g de lipides



**Saumon à l'ail et au fromage**  
734 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

# Liste de courses



## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue**  
3/4 livres (340g)
- tilapia, cru**  
2 3/4 lb (1232g)
- thon en conserve**  
1 boîte (172g)
- saumon**  
2 livres (907g)

## Épices et herbes

- assaisonnement cajun**  
4 c. à café (9g)
- sel**  
1/2 oz (17g)
- poivre noir**  
4 1/4 g (4g)
- poudre de chili**  
2 c. à café (5g)
- cumin moulu**  
1 1/2 c. à café (3g)
- basilic frais**  
4 feuilles (2g)
- cannelle**  
5/6 c. à café (2g)

## Graisses et huiles

- huile**  
4 oz (mL)
- huile d'olive**  
2 1/2 oz (mL)
- vinaigrette**  
10 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- Brocoli surgelé**  
3 1/2 tasse (319g)
- oignon**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- poivron**  
2 grand (337g)
- Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)
- blettes**  
2 lb (907g)
- Ail**  
9 gousse(s) (26g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes**  
1 1/3 tasse, entière (188g)
- noix de cajou rôties**  
3/4 tasse (103g)
- noix de pécan**  
5 oz (146g)
- noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (56g)

## Autre

- Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)
- mélange de jeunes pousses**  
10 1/2 tasse (315g)
- levure nutritionnelle**  
3/4 c. à soupe (3g)
- saucisse végétalienne**  
4 saucisse (400g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
3 contenant (450g)
- mélange pour coleslaw**  
5/6 paquet (397 g) (318g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats**  
4 avocat(s) (804g)
- jus de citron**  
3 1/2 fl oz (mL)
- framboises**  
1 1/2 tasse (185g)
- pommes**  
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)
- jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)
- limes**  
2 fruit (5 cm diam.) (134g)
- ananas en conserve**  
1/2 tasse, morceaux (91g)
- canneberges séchées**  
1 2/3 c. à soupe (17g)

## Boissons

- poudre de protéine**  
15 boules (1/3 tasse chacun) (465g)
- eau**  
14 tasse(s) (3353mL)

- feuilles de chou frisé (kale)**  
5/6 botte (142g)
- patates douces**  
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre**  
6 c. à soupe (88g)
- œufs**  
10 grand (500g)
- lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
2 tasse (452g)
- parmesan**  
2/3 tasse (66g)
- fromage de chèvre**  
3 1/3 c. à soupe (47g)

## Céréales et pâtes

- couscous instantané aromatisé**  
1 boîte (165 g) (178g)
- farine tout usage**  
2/3 tasse(s) (83g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh**  
6 oz (170g)
- beurre de cacahuète**  
1/4 livres (96g)
- sauce soja (tamari)**  
1 1/2 c. à café (mL)

## Collations

- galettes de riz, toutes saveurs**  
1 gâteaux (9g)

## Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

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

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

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à soupe, haché (5g)  
**poivron**  
1/2 c. à s., en dés (5g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)  
**poivron**  
1 c. à s., en dés (9g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### Avocat

351 kcal ● 4g protéine ● 30g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

**jus de citron**

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**avocats**

3 avocat(s) (603g)

**jus de citron**

3 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les 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 2 repas :

**amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

### Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

**huile**

1 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.

## Fromage cottage et ananas

186 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)  
**ananas en conserve, égoutté**  
4 c. à s., morceaux (45g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
2 tasse (452g)  
**ananas en conserve, égoutté**  
1/2 tasse, morceaux (91g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tilapia au gril

12 oz - 510 kcal ● 68g protéine ● 26g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**tilapia, cru**  
3/4 lb (336g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

## Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
3/8 boîte (165 g) (69g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



**Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**blettes**  
2 lb (907g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**Ail, haché**  
6 gousse(s) (18g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 pomme(s) portions

**pommes**  
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

### 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

### Saumon chili-citron vert

8 oz - 474 kcal ● 47g protéine ● 31g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**

1/2 lb (227g)

**poudre de chili**

1 c. à café (3g)

**cumin moulu**

1/2 c. à café (1g)

**limes, coupé en tranches**

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

Pour les 2 repas :

**saumon**

1 lb (454g)

**poudre de chili**

2 c. à café (5g)

**cumin moulu**

1 c. à café (2g)

**limes, coupé en tranches**

2 fruit (5 cm diam.) (134g)

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.

### Couscous

201 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**

1/3 boîte (165 g) (55g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**

2/3 boîte (165 g) (110g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Coleslaw

195 kcal ● 1g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange pour coleslaw**  
3/8 paquet (397 g) (159g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/6 c. à café (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
3/8 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

**mélange pour coleslaw**  
5/6 paquet (397 g) (318g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
5/6 gousse (2g)

1. Préparez la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel dans un petit bol.
2. Au moment de servir, mélangez le coleslaw avec la vinaigrette et servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade kale, patate douce et canneberge

938 kcal ● 19g protéine ● 66g lipides ● 54g glucides ● 12g fibres



**canneberges séchées**  
1 2/3 c. à soupe (17g)  
**fromage de chèvre**  
3 1/3 c. à soupe (47g)  
**noix de pécan**  
3 1/3 c. à soupe, haché (23g)  
**jus de citron**  
5/6 c. à café (mL)  
**cannelle**  
5/6 c. à café (2g)  
**huile**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale), râpé**  
5/6 botte (142g)  
**patates douces, coupé en morceaux de 1/2 pouce**  
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

1. Préchauffez le four à 400F (200C).
2. Enrobez les cubes de patate douce d'environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste, ainsi que de cannelle et d'une pincée de sel.
3. Faites rôtir les patates douces environ 23 minutes puis ajoutez les pacanes et rôtissez encore 7 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et que les pacanes soient grillées. Retirez du four et laissez tiédir.
4. Mélangez le kale, les patates douces, les pacanes et tous les autres ingrédients restants. Servez.

## 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 précuits 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.

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties  
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties  
4 c. à s. (34g)

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

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**poudre de protéine**

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

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**

4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**

1/2 tasse (69g)

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

### Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

**galettes de riz, toutes saveurs**

1/2 gâteaux (5g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**galettes de riz, toutes saveurs**

1 gâteaux (9g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

### Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**

3/4 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

3 contenant (450g)

1. Dégustez.

### 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 3 repas :

**noix de pécan**

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cabillaud cajun

12 oz - 374 kcal ● 62g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

**morue, crue**  
3/4 livres (340g)  
**assaisonnement cajun**  
4 c. à café (9g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

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

### Brocoli au beurre

3 1/2 tasse(s) - 467 kcal ● 10g protéine ● 40g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Donne 3 1/2 tasse(s) portions

**sel**  
1 3/4 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
3 1/2 tasse (319g)  
**poivre noir**  
1 3/4 trait (0g)  
**beurre**  
3 1/2 c. à soupe (50g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade simple de jeunes pousses

271 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)  
**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)

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

### Tempeh au beurre de cacahuète

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



Donne 6 once(s) de tempeh portions

**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)

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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poivrons et oignons sautés

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



Pour un seul repas :

**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**oignon, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**poivron, coupé en lanières**  
1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon, tranché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**poivron, coupé en lanières**  
1 grand (164g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

### Tilapia pané poêlé

16 oz - 801 kcal ● 95g protéine ● 33g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**farine tout usage**  
1/3 tasse(s) (42g)  
**tilapia, cru**  
1 lb (448g)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
2/3 c. à café, moulu (2g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**beurre, fondu**  
1 1/3 c. à soupe (19g)

Pour les 2 repas :

**farine tout usage**  
2/3 tasse(s) (83g)  
**tilapia, cru**  
2 lb (896g)  
**sel**  
1 1/3 c. à café (8g)  
**poivre noir**  
1 1/3 c. à café, moulu (3g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**beurre, fondu**  
2 2/3 c. à soupe (38g)

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 4 ↗

Consommer les jour 5

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 2 demi poivron(s) portions

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**poivron**

1 grand (164g)

**oignon**

1/4 petit (18g)

**thon en conserve, égoutté**

1 boîte (172g)

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 obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

### Noix

1/2 tasse(s) - 393 kcal ● 9g protéine ● 37g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**

1/2 tasse, décortiqué (56g)

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Saumon à l'ail et au fromage

734 kcal ● 56g protéine ● 54g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**parmesan**  
1/3 tasse (33g)  
**saumon**  
1/2 livres (227g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, haché**  
2 feuilles (1g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**  
2/3 tasse (66g)  
**saumon**  
1 livres (454g)  
**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, haché**  
4 feuilles (2g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et vaporisez un peu d'huile. Placez les filets de saumon, peau vers le bas, sur la plaque. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez le fromage, l'ail, le citron, le basilic, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
4. Étalez le mélange de fromage uniformément sur chaque filet.
5. Enfournez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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