

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 2 900 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

2882 kcal ● 225g protéine (31%) ● 177g lipides (55%) ● 74g glucides (10%) ● 23g fibres (3%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 25g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Omelette tomate et basilic

152 kcal

Collations

395 kcal, 25g de protéines, 7g glucides nets, 28g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Pistaches

188 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

950 kcal, 75g de protéines, 36g glucides nets, 51g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

10 1/2 oz- 741 kcal



Courgettes poêlées

208 kcal

Dîner

965 kcal, 59g de protéines, 17g glucides nets, 71g de lipides



Saumon cuit au four, pesto et pacanes

9 oz- 726 kcal



Salade simple de jeunes pousses

237 kcal

Day 2

2836 kcal ● 253g protéine (36%) ● 149g lipides (47%) ● 97g glucides (14%) ● 25g fibres (4%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 25g de lipides



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



Omelette tomate et basilic
152 kcal

Collations

395 kcal, 25g de protéines, 7g glucides nets, 28g de lipides



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal



Pistaches
188 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

950 kcal, 75g de protéines, 36g glucides nets, 51g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes
10 1/2 oz- 741 kcal



Courgettes poêlées
208 kcal

Dîner

915 kcal, 86g de protéines, 39g glucides nets, 43g de lipides



Saucisse végétalienne
3 saucisse(s)- 804 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

Day 3

2912 kcal ● 219g protéine (30%) ● 169g lipides (52%) ● 107g glucides (15%) ● 22g fibres (3%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 35g de protéines, 3g glucides nets, 33g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage
8 mini-muffin(s)- 448 kcal

Collations

340 kcal, 6g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète
1/2 pomme(s)- 155 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

990 kcal, 43g de protéines, 49g glucides nets, 65g de lipides



Sandwich au fromage grillé
2 sandwich(s)- 990 kcal

Dîner

915 kcal, 86g de protéines, 39g glucides nets, 43g de lipides



Saucisse végétalienne
3 saucisse(s)- 804 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal

Day 4

2880 kcal ● 219g protéine (30%) ● 169g lipides (53%) ● 78g glucides (11%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

450 kcal, 35g de protéines, 3g glucides nets, 33g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage
8 mini-muffin(s)- 448 kcal

Déjeuner

915 kcal, 63g de protéines, 13g glucides nets, 60g de lipides



Salade de thon à l'avocat
545 kcal



Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 370 kcal

Collations

340 kcal, 6g de protéines, 14g glucides nets, 26g de lipides



Pomme et beurre de cacahuète
1/2 pomme(s)- 155 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Dîner

960 kcal, 66g de protéines, 47g glucides nets, 49g de lipides



Salade edamame et betterave
342 kcal



Saumon à l'orange et au romarin
8 oz- 619 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

2903 kcal ● 200g protéine (28%) ● 181g lipides (56%) ● 86g glucides (12%) ● 33g fibres (5%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 32g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
304 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Déjeuner

945 kcal, 41g de protéines, 34g glucides nets, 68g de lipides



Cacahuètes rôties
1/2 tasse(s)- 403 kcal



Sandwich à la salade d'œufs
1 sandwich(s)- 542 kcal

Collations

375 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 21g de lipides



Fourmis sur une bûche
184 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Dîner

895 kcal, 72g de protéines, 9g glucides nets, 60g de lipides



Saumon à la sauce yaourt, moutarde et herbes
684 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

2862 kcal ● 182g protéine (25%) ● 167g lipides (53%) ● 109g glucides (15%) ● 49g fibres (7%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 32g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin
304 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Collations

375 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 21g de lipides



Fourmis sur une bûche
184 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

945 kcal, 41g de protéines, 34g glucides nets, 68g de lipides



Cacahuètes rôties
1/2 tasse(s)- 403 kcal



Sandwich à la salade d'œufs
1 sandwich(s)- 542 kcal

Dîner

850 kcal, 54g de protéines, 31g glucides nets, 46g de lipides



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Haricots verts à l'ail et au beurre
262 kcal

Day 7

2860 kcal ● 188g protéine (26%) ● 169g lipides (53%) ● 93g glucides (13%) ● 54g fibres (8%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 32g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin
304 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Collations

375 kcal, 11g de protéines, 29g glucides nets, 21g de lipides



Fourmis sur une bûche
184 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

945 kcal, 47g de protéines, 19g glucides nets, 69g de lipides



Cacahuètes rôties
3/8 tasse(s)- 345 kcal



Salade aux galettes de saumon
2 galette (~3 oz chacune)- 598 kcal

Dîner

850 kcal, 54g de protéines, 31g glucides nets, 46g de lipides



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Haricots verts à l'ail et au beurre
262 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau
15 tasse (3610mL)

Collations

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

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage cheddar
13 c. à s., râpé (92g)
- ☐ œufs
35 1/2 moyen (1564g)
- ☐ beurre
4 2/3 c. à soupe (66g)
- ☐ fromage tranché
4 tranche (28 g chacune) (112g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1/4 tasse (58g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignons verts
1 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ tomates
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (715g)
- ☐ courgette
2 1/2 moyen (490g)
- ☐ oignon
5/6 petit (57g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
4 betterave(s) (200g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
4 1/2 tasse, haché (180g)
- ☐ Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
- ☐ céleri cru
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
- ☐ haricots verts frais
1 1/3 lb (605g)
- ☐ Ail
4 gousse(s) (12g)

Graisses et huiles

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
1 2/3 livres (765g)
- ☐ tilapia, cru
1 1/3 lb (588g)
- ☐ thon en conserve
1 1/4 boîte (215g)
- ☐ saumon en boîte
5 oz (142g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
2 oz (60g)
- ☐ amandes
1/2 livres (235g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
2 1/4 c. à soupe (36g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
16 tasse (480g)
- ☐ saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
5/8 tasse(s) (73g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
8 tranche (256g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
- ☐ avocats
1 avocat(s) (226g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/4 c. à café (mL)
- ☐ orange
4 1/3 orange (667g)

- ☐ **huile d'olive**
3 oz (mL)
- ☐ **vinaigrette**
11 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ **vinaigrette balsamique**
2 c. à soupe (mL)
- ☐ **huile**
2 1/2 oz (mL)
- ☐ **mayonnaise**
4 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ **basilic frais**
4 feuilles (2g)
- ☐ **sel**
1/2 oz (17g)
- ☐ **poivre noir**
1/3 oz (9g)
- ☐ **origan séché**
1 1/4 c. à café, moulu (2g)
- ☐ **poudre d'ail**
1 1/4 c. à café (4g)
- ☐ **romarin séché**
1 3/4 c. à café (2g)
- ☐ **vinaigre balsamique**
4 1/2 c. à café (mL)
- ☐ **aneth séché**
3/8 c. à café (0g)
- ☐ **moutarde de Dijon**
5/6 c. à café (4g)
- ☐ **paprika**
2 trait (1g)
- ☐ **moutarde jaune**
1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)
- ☐ **poivre citronné**
4 trait (0g)

- ☐ **jus de citron**
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **raisins secs**
1 1/2 mini boîte (14 g) (21g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ **beurre de cacahuète**
9 1/2 c. à soupe (152g)
- ☐ **cacahuètes rôties**
1 1/4 tasse (183g)
- ☐ **tempeh**
1 livres (454g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

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

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

Omelette tomate et basilic

152 kcal ● 7g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage cheddar
1/2 c. à s., râpé (4g)
oignons verts
1/2 c. à soupe, haché (3g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
basilic frais, déchiré
2 feuilles (1g)
tomates, finement haché
1/2 tomate prune (31g)
œufs, battu
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

fromage cheddar
1 c. à s., râpé (7g)
oignons verts
1 c. à soupe, haché (6g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
basilic frais, déchiré
4 feuilles (2g)
tomates, finement haché
1 tomate prune (62g)
œufs, battu
2 grand (100g)

1. Dans un petit bol, mélanger la tomate, le fromage, le basilic, l'oignon, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer le reste de l'huile dans une petite poêle et verser une couche uniforme des œufs battus. Une fois cuits, déposer le mélange de tomates sur la moitié de l'omelette et replier l'autre moitié dessus.
3. Laisser sur le feu encore environ 30 secondes, puis retirer et dresser.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Mini-muffin œuf et fromage

8 mini-muffin(s) - 448 kcal ● 35g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

4 grand (200g)

eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

fromage cheddar

6 c. à s., râpé (42g)

Pour les 2 repas :

œufs

8 grand (400g)

eau

2 2/3 c. à soupe (40mL)

fromage cheddar

3/4 tasse, râpé (85g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal ● 22g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à café (mL)
eau
4 1/2 c. à soupe (68mL)
vinaigre balsamique
1 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
3/8 c. à café (0g)
tomates
3/4 tasse, haché (135g)
œufs
3 grand (150g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 3 repas :

huile
2 1/4 c. à café (mL)
eau
13 1/2 c. à soupe (205mL)
vinaigre balsamique
4 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
1 c. à café (1g)
tomates
2 1/4 tasse, haché (405g)
œufs
9 grand (450g)
feuilles de chou frisé (kale)
4 1/2 tasse, haché (180g)

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.

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.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tilapia en croûte d'amandes

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g protéine ● 35g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

amandes
1/2 tasse, émincé (47g)
tilapia, cru
2/3 lb (294g)
farine tout usage
1/4 tasse(s) (36g)
sel
1 3/4 trait (1g)
huile d'olive
7/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

amandes
14 c. à s., émincé (95g)
tilapia, cru
1 1/3 lb (588g)
farine tout usage
5/8 tasse(s) (73g)
sel
3 1/2 trait (1g)
huile d'olive
1 3/4 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.

Courgettes poêlées

208 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1 1/4 moyen (245g)
poivre noir
5/8 c. à soupe, moulu (4g)
origan séché
5/8 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
sel
5/8 c. à café (4g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

courgette
2 1/2 moyen (490g)
poivre noir
1 1/4 c. à soupe, moulu (9g)
origan séché
1 1/4 c. à café, moulu (2g)
poudre d'ail
1 1/4 c. à café (4g)
sel
1 1/4 c. à café (8g)
huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Sandwich au fromage grillé

2 sandwich(s) - 990 kcal ● 43g protéine ● 65g lipides ● 49g glucides ● 8g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

pain

4 tranche (128g)

beurre

2 c. à soupe (28g)

fromage tranché

4 tranche (28 g chacune) (112g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



avocats

5/8 avocat(s) (126g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à café (mL)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

1 1/4 tasse (38g)

thon en conserve

1 1/4 boîte (215g)

tomates

5 c. à s., haché (56g)

oignon, haché finement

1/3 petit (22g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

amandes

6 2/3 c. à s., entière (60g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 403 kcal ● 15g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

14 c. à s. (128g)

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

Sandwich à la salade d'œufs

1 sandwich(s) - 542 kcal ● 25g protéine ● 36g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 moyen (132g)
mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
pain
2 tranche (64g)
paprika
1 trait (1g)
oignon, haché
1/4 petit (18g)
moutarde jaune
1/4 c. à café ou 1 sachet (1g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 moyen (264g)
mayonnaise
4 c. à soupe (mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
pain
4 tranche (128g)
paprika
2 trait (1g)
oignon, haché
1/2 petit (35g)
moutarde jaune
1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 345 kcal ● 13g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres

Donne 3/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)



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

Salade aux galettes de saumon

2 galette (~3 oz chacune) - 598 kcal ● 33g protéine ● 42g lipides ● 12g glucides ● 10g fibres



Donne 2 galette (~3 oz chacune)
portions

saumon en boîte

5 oz (142g)

œufs

1 grand (50g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

tomates, haché

1 tomate Roma (80g)

avocats, coupé en tranches

1/2 avocat(s) (101g)

1. Dans un petit bol, mélangez le saumon, l'œuf, le citron et le sel/poivre (au goût) jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé. Formez des galettes (environ 3 oz par galette).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire les galettes de saumon quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur et cuites à l'intérieur.
3. Mélangez la salade verte avec l'avocat, la tomate et la vinaigrette et déposez la galette de saumon dessus. Servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

œufs

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :
pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :
pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pomme et beurre de cacahuète

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



Pour un seul repas :
pommes
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :
pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

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

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :
noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Fourmis sur une bûche

184 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins secs

1/2 mini boîte (14 g) (7g)

céleri cru, paré

1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)

beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 3 repas :

raisins secs

1 1/2 mini boîte (14 g) (21g)

céleri cru, paré

3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)

beurre de cacahuète

4 1/2 c. à soupe (72g)

1. Coupez les branches de céleri en deux. Tartinez-les de beurre de cacahuète. Saupoudrez de raisins secs.

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

céleri cru

3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

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

Orange

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



Pour un seul repas :

orange

1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

orange

3 orange (462g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saumon cuit au four, pesto et pacanes

9 oz - 726 kcal ● 54g protéine ● 55g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 9 oz portions

saumon

1 1/2 filet(s) (170 g chacun) (255g)

noix de pécan

1 1/2 c. à soupe, haché (10g)

sauce pesto

2 1/4 c. à soupe (36g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). Préparer une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le saumon. Puis recouvrir le filet des pacanes hachées.
3. Placer le saumon côté peau vers le bas sur la plaque et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit (température interne 145°F (63°C)).

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
tomates
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4

Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Saumon à la sauce yaourt, moutarde et herbes

684 kcal ● 64g protéine ● 46g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



saumon
10 oz (284g)
yaourt grec écrémé nature
1/4 tasse (58g)
jus de citron
5/6 c. à soupe (mL)
aneth séché
3/8 c. à café (0g)
moutarde de Dijon
5/6 c. à café (4g)
huile
1 2/3 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Cuisez le saumon soit à la poêle soit au four : À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si présence de peau. Cuisez environ 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce yaourt. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, l'aneth, la moutarde de Dijon, et du sel et du poivre.
4. Servez le saumon avec la sauce yaourt.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Haricots verts à l'ail et au beurre

262 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

beurre
1 1/3 c. à soupe (19g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre citronné
2 trait (0g)
haricots verts frais, paré et cassé en deux
2/3 lb (302g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

beurre
2 2/3 c. à soupe (38g)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre citronné
4 trait (0g)
haricots verts frais, paré et cassé en deux
1 1/3 lb (605g)
Ail, haché
4 gousse(s) (12g)

1. Placez les haricots verts dans une grande poêle et couvrez d'eau ; portez à ébullition.
2. Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter jusqu'à ce que les haricots commencent à s'attendrir, environ 5 minutes. Égouttez l'eau.
3. Ajoutez le beurre aux haricots verts ; faites cuire et remuez jusqu'à ce que le beurre fonde, 2 à 3 minutes.
4. Faites cuire et remuez l'ail avec les haricots jusqu'à ce que l'ail soit tendre et parfumé, 3 à 4 minutes. Assaisonnez de poivre au citron et de sel.
5. 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.