

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 3100 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

3137 kcal ● 265g protéine (34%) ● 163g lipides (47%) ● 107g glucides (14%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 50g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Double shake protéiné chocolat

137 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Collations

340 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Pistaches

188 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

1010 kcal, 51g de protéines, 69g glucides nets, 54g de lipides



Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 sandwich(s)- 387 kcal



Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



Fromage et crackers

8 cracker(s)- 364 kcal

Dîner

1030 kcal, 83g de protéines, 20g glucides nets, 58g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s)- 911 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Day 2

3034 kcal ● 262g protéine (35%) ● 172g lipides (51%) ● 90g glucides (12%) ● 19g fibres (3%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 50g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Double shake protéiné chocolat
137 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Collations

340 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Pistaches
188 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

965 kcal, 51g de protéines, 47g glucides nets, 61g de lipides



Sandwich à la salade de thon
1 sandwich(s)- 495 kcal



Noix de cajou rôties
1/2 tasse(s)- 469 kcal

Dîner

970 kcal, 81g de protéines, 25g glucides nets, 60g de lipides



Saumon miel-moutarde
13 1/2 oz- 904 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Day 3

3119 kcal ● 257g protéine (33%) ● 186g lipides (54%) ● 77g glucides (10%) ● 29g fibres (4%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 50g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Double shake protéiné chocolat
137 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Collations

340 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Pistaches
188 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

1050 kcal, 45g de protéines, 34g glucides nets, 74g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
265 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides
786 kcal

Dîner

970 kcal, 81g de protéines, 25g glucides nets, 60g de lipides



Saumon miel-moutarde
13 1/2 oz- 904 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Day 4

3115 kcal ● 226g protéine (29%) ● 171g lipides (49%) ● 115g glucides (15%) ● 53g fibres (7%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 22g de protéines, 22g glucides nets, 27g de lipides



Noix de cajou rôties
1/6 tasse(s)- 139 kcal



Mini-quiches faciles
3 quiche(s)- 288 kcal

Collations

370 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 28g de lipides



Céleri et sauce ranch
222 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

1025 kcal, 66g de protéines, 39g glucides nets, 60g de lipides



Cacahuètes rôties
1/3 tasse(s)- 307 kcal



Salade de seitan
718 kcal

Dîner

1020 kcal, 68g de protéines, 35g glucides nets, 55g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
785 kcal



Salade tomate et avocat
235 kcal

Day 5

3099 kcal ● 208g protéine (27%) ● 185g lipides (54%) ● 104g glucides (13%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 22g de protéines, 22g glucides nets, 27g de lipides



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal



Mini-quiches faciles

3 quiche(s)- 288 kcal

Collations

370 kcal, 10g de protéines, 17g glucides nets, 28g de lipides



Céleri et sauce ranch

222 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

1010 kcal, 48g de protéines, 28g glucides nets, 74g de lipides



Pois mange-tout

123 kcal



Tofu buffalo

886 kcal

Dîner

1020 kcal, 68g de protéines, 35g glucides nets, 55g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

785 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Day 6

3063 kcal ● 231g protéine (30%) ● 169g lipides (50%) ● 104g glucides (14%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

555 kcal, 27g de protéines, 17g glucides nets, 39g de lipides



Boules protéinées aux amandes

3 boule(s)- 405 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

245 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Shake protéiné vert

130 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

1010 kcal, 48g de protéines, 28g glucides nets, 74g de lipides



Pois mange-tout

123 kcal



Tofu buffalo

886 kcal

Dîner

985 kcal, 78g de protéines, 40g glucides nets, 45g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Crack slaw au tempeh

843 kcal

Day 7

3060 kcal ● 238g protéine (31%) ● 157g lipides (46%) ● 108g glucides (14%) ● 65g fibres (8%)

Petit-déjeuner

555 kcal, 27g de protéines, 17g glucides nets, 39g de lipides



Boules protéinées aux amandes
3 boule(s)- 405 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

245 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Shake protéiné vert
130 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

1005 kcal, 56g de protéines, 32g glucides nets, 62g de lipides



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Courgettes poêlées
416 kcal

Dîner

985 kcal, 78g de protéines, 40g glucides nets, 45g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Crack slaw au tempeh
843 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
1 1/4 lb (560g)
- ☐ eau
20 3/4 tasse(s) (4970mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
6 c. à soupe (105g)
- ☐ lait entier
6 1/4 tasse(s) (1500mL)
- ☐ fromage
2 oz (57g)
- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ emmental / fromage suisse
1/2 tasse, râpé (54g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
3 c. à café (5g)
- ☐ miel
2 1/4 c. à soupe (47g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
5 tranches (52g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
8 3/4 tasse (262g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse, préparée (255g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
- ☐ tzatziki
5/8 tasse(s) (140g)
- ☐ farine d'amande
3 c. à soupe (21g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ mélange pour coleslaw
8 tasse (720g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron
2 grand (328g)
- ☐ oignon
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)
- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (488g)
- ☐ céleri cru
1 1/3 botte (609g)
- ☐ Ail
8 1/4 gousse (25g)
- ☐ brocoli
1 tasse, haché (91g)
- ☐ gingembre frais
2 c. à café (4g)
- ☐ épinards frais
5 tasse(s) (150g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- ☐ courgette
2 1/2 moyen (490g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
3 boîte (486g)
- ☐ saumon
4 1/2 filet(s) (170 g chacun) (765g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)
- ☐ mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
10 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
6 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
16 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 3/4 oz (192g)
- ☐ crackers
8 crackers (28g)

Soupes, sauces et jus

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- ☐ pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)
- ☐ noix de cajou rôties
1 tasse (123g)
- ☐ graines de sésame
2 c. à café (6g)
- ☐ beurre d'amande
6 c. à s. (94g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
4 c. à soupe (48g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
3 avocat(s) (620g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ banane
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
- ☐ orange
1 orange (154g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (12g)
- ☐ poivre noir
10 1/2 g (10g)
- ☐ poudre d'ail
2 c. à café (6g)
- ☐ moutarde de Dijon
4 1/2 c. à soupe (68g)
- ☐ moutarde en poudre
1/2 c. à café (1g)
- ☐ origan séché
1 1/4 c. à café, moulu (2g)

- ☐ sauce piquante
5/6 fl oz (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1 1/2 tasse (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu ferme
2 2/3 livres (1276g)
- ☐ cacahuètes rôties
9 1/4 c. à s. (85g)
- ☐ tempeh
2 3/4 livres (1247g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
6 oz (170g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)

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.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

3/4 tasse (89g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties

2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties

1/3 tasse (46g)

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

Mini-quiches faciles

3 quiche(s) - 288 kcal ● 19g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
moutarde en poudre
1/4 c. à café (1g)
emmental / fromage suisse
4 c. à s., râpé (27g)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
œufs
1 grand (50g)
oignon, haché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
moutarde en poudre
1/2 c. à café (1g)
emmental / fromage suisse
1/2 tasse, râpé (54g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
œufs
2 grand (100g)
oignon, haché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Graissez légèrement les moules à muffins (un moule par portion).
2. Découpez ou ajustez le pain en cercles. Placez les cercles au fond des moules à muffins. Vous pouvez utiliser divers restes de pain et les presser ensemble dans le fond du moule pour optimiser l'utilisation d'une tranche. Répartissez l'oignon et le fromage râpé uniformément entre les moules.
3. Dans un bol moyen, mélangez le lait, les œufs, la moutarde et un peu de sel et de poivre. Versez dans les moules. Les quiches vont gonfler, laissez donc un peu d'espace en haut.
4. Faites cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Boules protéinées aux amandes

3 boule(s) - 405 kcal ● 19g protéine ● 31g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

beurre d'amande
3 c. à s. (47g)
farine d'amande
1 1/2 c. à soupe (11g)
poudre de protéine
1 1/2 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

beurre d'amande
6 c. à s. (94g)
farine d'amande
3 c. à soupe (21g)
poudre de protéine
3 c. à soupe (17g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

1 sandwich(s) - 387 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

Tranches de charcuterie d'origine végétale

5 tranches (52g)

pain

2 tranche(s) (64g)

sauce piquante

1 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

avocats, épluché & épépiné

1/3 avocat(s) (67g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)

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

Fromage et crackers

8 cracker(s) - 364 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Donne 8 cracker(s) portions

fromage

2 oz (57g)

crackers

8 crackers (28g)

1. Tranchez le fromage et déposez-le sur les crackers. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Sandwich à la salade de thon

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 39g protéine ● 25g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain

2 tranche (64g)

mayonnaise

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

thon en conserve

5 oz (142g)

céleri cru, haché

1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s) - 469 kcal ● 12g protéine ● 36g lipides ● 23g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

noix de cajou rôties

1/2 tasse (77g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 3

Salade simple de jeunes pousses et tomates

265 kcal ● 6g protéine ● 16g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

tomates

14 c. à s. de tomates cerises (130g)

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

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

Bol asiatique au tofu faible en glucides

786 kcal ● 40g protéine ● 58g lipides ● 16g glucides ● 10g fibres



brocoli

1 tasse, haché (91g)

riz de chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse, préparée (255g)

sauce soja (tamari)

4 c. à soupe (mL)

huile

3 c. à soupe (mL)

graines de sésame

2 c. à café (6g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

10 oz (284g)

Ail, finement haché

2 gousse (6g)

gingembre frais, finement haché

2 c. à café (4g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 307 kcal ● 12g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres

Donne 1/3 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)



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

Salade de seitan

718 kcal ● 54g protéine ● 35g lipides ● 33g glucides ● 13g fibres



huile
2 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
2 c. à café (3g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
seitan, émietté ou tranché
6 oz (170g)
tomates, coupé en deux
12 tomates cerises (204g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pois mange-tout

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



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tofu buffalo

886 kcal ● 40g protéine ● 73g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot

6 1/2 c. à s. (mL)

vinaigrette ranch

5 c. à soupe (mL)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

17 1/2 oz (496g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot

13 c. à s. (mL)

vinaigrette ranch

10 c. à soupe (mL)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

tofu ferme, séché et coupé en cubes

35 oz (992g)

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.

Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

tempeh

1/2 livres (227g)

huile

4 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.

Courgettes poêlées

416 kcal ● 8g protéine ● 32g lipides ● 16g glucides ● 9g fibres



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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

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

Pour les 3 repas :

céleri cru

6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Pistaches

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



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

Pour les 3 repas :

pistaches décortiquées

3/4 tasse (92g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Céleri et sauce ranch

222 kcal ● 2g protéine ● 20g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette ranch

3 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en lanières

4 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(180g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette ranch

6 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en lanières

9 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(360g)

1. Couper le céleri en bâtonnets. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

épinards frais

1/2 tasse(s) (15g)

poudre de protéine, vanille

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

banane, congelé

1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)

orange, épluché, tranché et épépiné

1/2 orange (77g)

Pour les 2 repas :

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

poudre de protéine, vanille

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

banane, congelé

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

orange, épluché, tranché et épépiné

1 orange (154g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Donne 4 demi poivron(s) portions

avocats

1 avocat(s) (201g)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

poivron

2 grand (328g)

oignon

1/2 petit (35g)

thon en conserve, égoutté

2 boîte (344g)

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. Éviter 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.

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Saumon miel-moutarde

13 1/2 oz - 904 kcal ● 80g protéine ● 55g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

saumon

2 1/4 filet(s) (170 g chacun) (383g)

moutarde de Dijon

2 1/4 c. à soupe (34g)

miel

1 c. à soupe (24g)

huile d'olive

2 1/4 c. à café (mL)

Ail, haché

1 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

saumon

4 1/2 filet(s) (170 g chacun) (765g)

moutarde de Dijon

4 1/2 c. à soupe (68g)

miel

2 1/4 c. à soupe (47g)

huile d'olive

4 1/2 c. à café (mL)

Ail, haché

2 1/4 gousse (7g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

785 kcal ● 65g protéine ● 37g lipides ● 29g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot

5 c. à s. (mL)

tzatziki

1/3 tasse(s) (70g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

tempeh, grossièrement haché

10 oz (284g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot

10 c. à s. (mL)

tzatziki

5/8 tasse(s) (140g)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

tempeh, grossièrement haché

1 1/4 livres (567g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

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

Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Crack slaw au tempeh

843 kcal ● 58g protéine ● 42g lipides ● 32g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
sauce piquante
2 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
huile
4 c. à café (mL)
Ail, haché
2 gousse (6g)
tempeh, coupé en dés
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
8 tasse (720g)
sauce piquante
4 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
4 c. à soupe (48g)
huile
8 c. à café (mL)
Ail, haché
4 gousse (12g)
tempeh, coupé en dés
1 livres (454g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)
eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)
eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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