

# Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 3200 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

3202 kcal ● 277g protéine (35%) ● 174g lipides (49%) ● 93g glucides (12%) ● 39g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 20g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal



**Sandwich œuf & guacamole**

1/2 sandwich(s)- 191 kcal

### Collations

395 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



**Shake protéiné (lait)**

258 kcal



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 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

975 kcal, 81g de protéines, 29g glucides nets, 53g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**

727 kcal



**Lait**

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal

### Dîner

1100 kcal, 72g de protéines, 33g glucides nets, 68g de lipides



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

3 demi poivron(s)- 683 kcal



**Noix de cajou rôties**

1/2 tasse(s)- 417 kcal

## Day 2

3160 kcal ● 202g protéine (26%) ● 190g lipides (54%) ● 110g glucides (14%) ● 52g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 20g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



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



**Sandwich œuf & guacamole**  
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

### Collations

395 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
258 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 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

990 kcal, 54g de protéines, 49g glucides nets, 54g de lipides



**Tempeh nature**  
8 oz- 590 kcal



**Tomates rôties**  
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



**Frites au four**  
193 kcal

### Dîner

1045 kcal, 23g de protéines, 30g glucides nets, 84g de lipides



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



**Steaks de chou rôtis avec vinaigrette**  
641 kcal

## Day 3

3142 kcal ● 277g protéine (35%) ● 158g lipides (45%) ● 111g glucides (14%) ● 42g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 20g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



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



**Sandwich œuf & guacamole**  
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

### Collations

395 kcal, 45g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



**Shake protéiné (lait)**  
258 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 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

985 kcal, 72g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
242 kcal



**Sandwich à la salade de thon**  
1 1/2 sandwich(s)- 743 kcal

### Dîner

1030 kcal, 80g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



**Tempeh façon buffalo avec tzatziki**  
942 kcal



**Tomates rôties**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 4

3169 kcal ● 244g protéine (31%) ● 166g lipides (47%) ● 116g glucides (15%) ● 59g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 22g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



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



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



**Parfait yaourt chia**  
167 kcal

### Collations

370 kcal, 10g de protéines, 25g glucides nets, 20g de lipides



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



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



**Mélange de noix et fruits secs**  
1/6 tasse(s)- 167 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

985 kcal, 72g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



**Salade simple mozzarella et tomate**  
242 kcal



**Sandwich à la salade de thon**  
1 1/2 sandwich(s)- 743 kcal

### Dîner

1030 kcal, 80g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



**Tempeh façon buffalo avec tzatziki**  
942 kcal



**Tomates rôties**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 5

3191 kcal ● 277g protéine (35%) ● 161g lipides (46%) ● 104g glucides (13%) ● 55g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

510 kcal, 22g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



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



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



**Parfait yaourt chia**  
167 kcal

### Collations

370 kcal, 10g de protéines, 25g glucides nets, 20g de lipides



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



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



**Mélange de noix et fruits secs**  
1/6 tasse(s)- 167 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

985 kcal, 144g de protéines, 29g glucides nets, 28g de lipides



**Tilapia cajun**  
24 oz- 791 kcal



**Légumes mélangés**  
2 tasse(s)- 194 kcal

### Dîner

1055 kcal, 40g de protéines, 39g glucides nets, 74g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
3/8 tasse(s)- 348 kcal



**Salade de tofu à la salsa verte**  
705 kcal

## Day 6

3135 kcal ● 269g protéine (34%) ● 158g lipides (45%) ● 106g glucides (14%) ● 52g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



**Toast au houmous**  
2 tranche(s)- 293 kcal



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

### Collations

350 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/6 tasse(s)- 173 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

985 kcal, 144g de protéines, 29g glucides nets, 28g de lipides



**Tilapia cajun**  
24 oz- 791 kcal



**Légumes mélangés**  
2 tasse(s)- 194 kcal

### Dîner

1055 kcal, 40g de protéines, 39g glucides nets, 74g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
3/8 tasse(s)- 348 kcal



**Salade de tofu à la salsa verte**  
705 kcal

## Day 7

3152 kcal ● 247g protéine (31%) ● 182g lipides (52%) ● 95g glucides (12%) ● 37g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 16g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides



**Toast au houmous**

2 tranche(s)- 293 kcal



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal

### Collations

350 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



**Avocat**

176 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/6 tasse(s)- 173 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, 74g de protéines, 15g glucides nets, 71g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

203 kcal



**Saumon cuit lentement au citron et au thym**

12 oz- 804 kcal

### Dîner

1050 kcal, 88g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



**Saucisse végétalienne**

3 saucisse(s)- 804 kcal



**Haricots verts au beurre**

245 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
20 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (636g)
- ☐ eau  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ œufs  
13 grand (650g)
- ☐ lait entier  
5 1/4 tasse(s) (1255mL)
- ☐ mozzarella fraîche  
4 oz (113g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
1/8 tasse (31g)
- ☐ beurre  
5 c. à café (23g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan  
1 3/4 tasse, moitiés (173g)
- ☐ noix de cajou rôties  
1 1/2 tasse (200g)
- ☐ graines de chia  
3 c. à s. (43g)
- ☐ amandes rôties  
1 c. à s. (9g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
8 c. à soupe (59g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
6 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
2 c. à s. (mL)
- ☐ mayonnaise  
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
4 1/2 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ guacamole, acheté en magasin  
3 c. à soupe (46g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/4 oz (7g)
- ☐ poivre noir  
2 1/2 g (2g)
- ☐ basilic frais  
2 c. à soupe, haché (5g)
- ☐ cumin moulu  
4 c. à café (8g)
- ☐ assaisonnement cajun  
2 c. à soupe (14g)
- ☐ thym séché  
1/2 c. à café, feuilles (1g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron  
1 1/2 grand (246g)
- ☐ oignon  
3/4 petit (55g)
- ☐ tomates  
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1100g)
- ☐ pommes de terre  
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
- ☐ chou  
3/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (536g)
- ☐ céleri cru  
1 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (26g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
4 tasse (540g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
1 2/3 tasse (202g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
5 1/2 boîte (970g)
- ☐ tilapia, cru  
3 lb (1344g)
- ☐ saumon  
3/4 livres (340g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
2 livres (907g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1 tasse (164g)
- ☐ tofu ferme  
4 tranche(s) (336g)

- ☐ mélange de jeunes pousses  
12 tasse (365g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)
- ☐ tzatziki  
3/4 tasse(s) (168g)
- ☐ saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
14 2/3 oz (416g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 1/2 avocat(s) (719g)
- ☐ jus de citron vert  
3 c. à café (mL)
- ☐ framboises  
2 1/2 tasse (308g)
- ☐ raisins secs  
2 c. à s. (non tassée) (18g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à café (mL)
- ☐ citron  
1/2 grand (42g)

- ☐ haricots noirs  
1/2 tasse (120g)
- ☐ houmous  
10 c. à soupe (150g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot  
3/4 tasse (mL)
- ☐ salsa verde  
4 c. à soupe (64g)

## Confiseries

- ☐ M&M's  
1/4 paquet (48 g) (12g)
-

## 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.

### 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.

### Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres





Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**guacamole, acheté en magasin**  
1 c. à soupe (15g)  
**pain**  
1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
3 grand (150g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**guacamole, acheté en magasin**  
3 c. à soupe (46g)  
**pain**  
3 tranche(s) (96g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### 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.

## Parfait yaourt chia

167 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**graines de chia**  
1 1/2 c. à s. (21g)  
**lait entier**  
1/4 tasse(s) (68mL)  
**yaourt grec aromatisé allégé**  
1/8 tasse (15g)

Pour les 2 repas :

**graines de chia**  
3 c. à s. (43g)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (135mL)  
**yaourt grec aromatisé allégé**  
1/8 tasse (31g)

1. Mélangez les graines de chia, le lait et une pincée de sel dans un grand bol ou un contenant hermétique. Remuez, couvrez et réfrigérez toute la nuit ou au moins 2 heures.
2. Garnissez le pudding de chia de yaourt grec. Servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast au houmous

2 tranche(s) - 293 kcal ● 14g protéine ● 9g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**houmous**  
5 c. à soupe (75g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**houmous**  
10 c. à soupe (150g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

## 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.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade de thon à l'avocat

727 kcal ● 68g protéine ● 40g lipides ● 10g glucides ● 14g fibres



#### avocats

5/6 avocat(s) (168g)

#### jus de citron vert

1 2/3 c. à café (mL)

#### sel

1 2/3 trait (1g)

#### poivre noir

1 2/3 trait (0g)

#### mélange de jeunes pousses

1 2/3 tasse (50g)

#### thon en conserve

1 2/3 boîte (287g)

#### tomates

6 2/3 c. à s., haché (75g)

#### oignon, haché finement

3/8 petit (29g)

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.

### Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Donne 1 2/3 tasse(s) portions

#### lait entier

1 2/3 tasse(s) (400mL)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### 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.

### Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 3 1/2 tomate(s) portions

#### huile

3 1/2 c. à café (mL)

#### tomates

3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres





**pommes de terre**  
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette balsamique**  
1 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
1 c. à soupe, haché (3g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
2 oz (57g)  
**tomates, tranché**  
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (137g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**  
2 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
2 c. à soupe, haché (5g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
4 oz (113g)  
**tomates, tranché**  
1 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (273g)

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

### Sandwich à la salade de thon

1 1/2 sandwich(s) - 743 kcal ● 58g protéine ● 38g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**mayonnaise**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**thon en conserve**  
1/2 livres (213g)  
**céleri cru, haché**  
3/4 tige, petite (12,5 cm de long)  
(13g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**mayonnaise**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**thon en conserve**  
15 oz (425g)  
**céleri cru, haché**  
1 1/2 tige, petite (12,5 cm de long)  
(26g)

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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tilapia cajun

24 oz - 791 kcal ● 136g protéine ● 26g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**assaisonnement cajun**  
1 c. à soupe (7g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**tilapia, cru**  
1 1/2 lb (672g)

Pour les 2 repas :

**assaisonnement cajun**  
2 c. à soupe (14g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**tilapia, cru**  
3 lb (1344g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Graissez un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Placez les filets de tilapia au fond du plat et badigeonnez les deux faces avec l'huile et l'assaisonnement cajun.
3. Couvrez le plat et faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.

### Légumes mélangés

2 tasse(s) - 194 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**légumes mélangés surgelés**

2 tasse (270g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**

4 tasse (540g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**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.

---

### Saumon cuit lentement au citron et au thym

12 oz - 804 kcal ● 70g protéine ● 56g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**saumon, avec la peau**

3/4 livres (340g)

**citron, coupé en quartiers**

1/2 grand (42g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**poudre de protéine**

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

Pour les 3 repas :

**lait entier**

3 tasse(s) (720mL)

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

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

### 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.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**

1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Mélange de noix et fruits secs

1/6 tasse(s) - 167 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**

1 c. à s. (9g)

**cacahuètes rôties**

1/2 c. à s. (5g)

**raisins secs**

1 c. à s. (non tassée) (9g)

**amandes rôties**

1/2 c. à s. (4g)

**M&M's**

1/8 paquet (48 g) (6g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

**cacahuètes rôties**

1 c. à s. (9g)

**raisins secs**

2 c. à s. (non tassée) (18g)

**amandes rôties**

1 c. à s. (9g)

**M&M's**

1/4 paquet (48 g) (12g)

1. Mélangez les ingrédients et dégustez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

**jus de citron**

1 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.

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**

3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

6 c. à s. (55g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Donne 3 demi poivron(s) portions

**avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**poivron**

1 1/2 grand (246g)

**oignon**

3/8 petit (26g)

**thon en conserve, égoutté**

1 1/2 boîte (258g)

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.

### Noix de cajou rôties

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**

1/2 tasse (69g)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/2 tasse(s) portions

#### cacahuètes rôties

1/2 tasse (64g)



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

### Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

641 kcal ● 8g protéine ● 52g lipides ● 22g glucides ● 14g fibres



#### sel

3/4 c. à café (5g)

#### poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

#### mélange d'épices italien

3/4 c. à café (3g)

#### vinaigrette ranch

3 c. à soupe (mL)

#### huile

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### chou

3/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (536g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Retirez les feuilles externes du chou et coupez la tige à la base.
3. Placez le chou debout, côté tige vers la planche, et coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Assaisonnez les deux faces des tranches de chou avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'assaisonnement italien selon votre goût.
5. Placez les steaks sur une plaque graissée (ou chemisez de papier aluminium/papier cuisson).
6. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et le centre tendre.
7. Servez avec la vinaigrette.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

942 kcal ● 78g protéine ● 44g lipides ● 35g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**

6 c. à s. (mL)

**tzatziki**

3/8 tasse(s) (84g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tempeh, grossièrement haché**

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

3/4 tasse (mL)

**tzatziki**

3/4 tasse(s) (168g)

**huile**

3 c. à soupe (mL)

**tempeh, grossièrement haché**

1 1/2 livres (680g)

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.

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(137g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**tomates**

3 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(273g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 348 kcal ● 9g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
6 2/3 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
13 1/3 c. à s. (114g)

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

### Salade de tofu à la salsa verde

705 kcal ● 31g protéine ● 47g lipides ● 22g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**tofu ferme**  
2 tranche(s) (168g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à soupe (30g)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**salsa verde**  
2 c. à soupe (32g)  
**avocats, tranché**  
4 tranches (100g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
4 c. à s. (60g)  
**tomates, haché**  
1 tomate Roma (80g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**  
4 tranche(s) (336g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
8 c. à soupe (59g)  
**cumin moulu**  
4 c. à café (8g)  
**salsa verde**  
4 c. à soupe (64g)  
**avocats, tranché**  
8 tranches (200g)  
**haricots noirs, égoutté et rincé**  
1/2 tasse (120g)  
**tomates, haché**  
2 tomate Roma (160g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Saucisse végétalienne

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



Donne 3 saucisse(s) portions

**saucisse végétalienne**  
3 saucisse (300g)

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

### Haricots verts au beurre

245 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



**beurre**  
5 c. à café (23g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
1 2/3 tasse (202g)

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

## 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.