

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 3300 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

3340 kcal ● 210g protéine (25%) ● 227g lipides (61%) ● 84g glucides (10%) ● 31g fibres (4%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 35g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal

Collations

370 kcal, 24g de protéines, 23g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Crackers

6 biscuit(s) salé(s)- 101 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

1125 kcal, 40g de protéines, 23g glucides nets, 94g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



Tofu en croûte de noix

989 kcal

Dîner

1060 kcal, 51g de protéines, 25g glucides nets, 77g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 kcal

Day 2

3337 kcal ● 207g protéine (25%) ● 215g lipides (58%) ● 109g glucides (13%) ● 35g fibres (4%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 35g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal

Collations

370 kcal, 24g de protéines, 23g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Crackers

6 biscuit(s) salé(s)- 101 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

1120 kcal, 36g de protéines, 49g glucides nets, 82g de lipides



Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 327 kcal



Sandwich au fromage grillé et pesto

1 sandwich(s)- 557 kcal



Salade simple de jeunes pousses

237 kcal

Dîner

1060 kcal, 51g de protéines, 25g glucides nets, 77g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides

982 kcal

Day 3

3292 kcal ● 223g protéine (27%) ● 192g lipides (52%) ● 103g glucides (12%) ● 66g fibres (8%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 35g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal

Collations

465 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 34g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre

353 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, 39g de protéines, 46g glucides nets, 68g de lipides



Pâtes Alfredo au saumon

418 kcal



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal

Dîner

1055 kcal, 65g de protéines, 34g glucides nets, 53g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

584 kcal

Day 4

3340 kcal ● 239g protéine (29%) ● 194g lipides (52%) ● 122g glucides (15%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

Collations

465 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 34g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bouchées concombre-fromage de chèvre

353 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, 39g de protéines, 46g glucides nets, 68g de lipides



Pâtes Alfredo au saumon

418 kcal



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal

Dîner

1090 kcal, 90g de protéines, 43g glucides nets, 55g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal



Saucisse végétalienne

3 saucisse(s)- 804 kcal

Day 5

3286 kcal ● 238g protéine (29%) ● 197g lipides (54%) ● 97g glucides (12%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

Collations

395 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Thon et crackers

284 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

1035 kcal, 64g de protéines, 25g glucides nets, 69g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Poke bowl au saumon poêlé

918 kcal

Dîner

1060 kcal, 64g de protéines, 27g glucides nets, 71g de lipides



Salade tomate et avocat

391 kcal



Saumon miel-moutarde

10 oz- 670 kcal

Day 6

3313 kcal ● 243g protéine (29%) ● 190g lipides (52%) ● 105g glucides (13%) ● 53g fibres (6%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 31g de protéines, 20g glucides nets, 40g de lipides



Œuf dans une aubergine

361 kcal



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

Collations

395 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Thon et crackers

284 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

1035 kcal, 64g de protéines, 25g glucides nets, 69g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Poke bowl au saumon poêlé

918 kcal

Dîner

1030 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 60g de lipides



Bol énergétique au tempeh

713 kcal



Graines de tournesol

316 kcal

Day 7

3258 kcal ● 256g protéine (31%) ● 181g lipides (50%) ● 99g glucides (12%) ● 51g fibres (6%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 31g de protéines, 20g glucides nets, 40g de lipides



Euf dans une aubergine
361 kcal



Lait
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

Collations

395 kcal, 25g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Thon et crackers
284 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

980 kcal, 77g de protéines, 19g glucides nets, 60g de lipides



Tilapia poêlé
9 oz- 335 kcal



Haricots verts aux amandes et citron
277 kcal



Graines de citrouille
366 kcal

Dîner

1030 kcal, 62g de protéines, 34g glucides nets, 60g de lipides



Bol énergétique au tempeh
713 kcal



Graines de tournesol
316 kcal

Boissons

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

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)
- ☐ œufs
16 grand (800g)
- ☐ parmesan
6 c. à soupe (30g)
- ☐ fromage
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- ☐ beurre
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ fromage de chèvre
6 oz (170g)
- ☐ lait entier
5 2/3 tasse(s) (1361mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
3 g (3g)
- ☐ sel
1/2 oz (12g)
- ☐ moutarde de Dijon
3 c. à soupe (48g)
- ☐ aneth séché
3 c. à café (3g)
- ☐ basilic frais
4 feuilles (2g)
- ☐ poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
- ☐ romarin séché
3 c. à café (4g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
20 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1/2 livres (mL)
- ☐ mayonnaise
3 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
20 1/4 tasse (608g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
3 3/4 tasse, préparée (638g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ tzatziki
1/6 tasse(s) (42g)
- ☐ sauce alfredo
1/2 tasse (120g)
- ☐ saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
- ☐ sauce teriyaki
4 2/3 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
13 c. à soupe (mL)
- ☐ tofu ferme
2 1/3 livres (1049g)
- ☐ tempeh
18 oz (510g)
- ☐ houmous
6 c. à soupe (90g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame
5 c. à café (15g)
- ☐ noix (anglaises)
1/4 livres (95g)
- ☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)
- ☐ noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)
- ☐ amandes
1/4 livres (106g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (99g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
2 3/4 c. à café (mL)
- ☐ avocats
4 avocat(s) (829g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
20 tasse(s) (600g)
- ☐ Ail
17 1/4 gousse(s) (52g)
- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (427g)
- ☐ brocoli
4 3/4 tasse, haché (432g)
- ☐ gingembre frais
5 c. à café (10g)
- ☐ blettes
2 lb (832g)
- ☐ concombre
2 2/3 concombre (21 cm) (803g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (191g)
- ☐ oignon
5 c. à c., haché (25g)
- ☐ carottes
2 1/3 moyen (142g)
- ☐ aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ betteraves crues
3 betterave (5 cm diam.) (246g)
- ☐ haricots verts frais
5/8 lb (283g)

- ☐ citron
1 petit (65g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/3 fl oz (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ crackers
42 crackers (147g)
- ☐ pain
2 tranche (64g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2 1/4 livres (1039g)
- ☐ thon en conserve
1/2 livres (255g)
- ☐ tilapia, cru
1/2 lb (252g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

Confiseries

- ☐ miel
5/6 c. à soupe (18g)
-

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.

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse (2g)

Pour les 3 repas :

poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
12 tasse(s) (360g)
Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse (5g)

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

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
parmesan
2 c. à soupe (10g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
Ail, haché
1/2 c. à café (1g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
parmesan
6 c. à soupe (30g)
tomates, coupé en deux
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
Ail, haché
1 1/2 c. à café (4g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

sel
2 trait (1g)
œufs
2 grand (100g)
poivre noir
2 trait (0g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
basilic frais, haché
2 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

sel
4 trait (2g)
œufs
4 grand (200g)
poivre noir
4 trait (0g)
tomates
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)
basilic frais, haché
4 feuilles (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

aubergine
3 tranche(s) 2,5 cm (180g)
huile
3 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
huile
6 c. à café (mL)
œufs
6 grand (300g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



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.

Tofu en croûte de noix

989 kcal ● 37g protéine ● 85g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
noix (anglaises)
1/2 tasse, haché (58g)
mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
3 gousse(s) (9g)
tofu ferme, égoutté
3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et réserver.
 2. Couper le tofu en bandes d'environ 60 g (2 oz). Envelopper les bandes dans un torchon propre et presser pour enlever l'excès d'eau.
 3. Assaisonner le tofu avec du sel et du poivre selon le goût. Mettre de côté.
 4. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'ail et le jus de citron.
 5. Avec une cuillère, prendre environ la moitié du mélange de mayo (en réservant l'autre moitié pour la sauce d'accompagnement) et l'étaler uniformément sur toutes les bandes de tofu, en laissant la face inférieure sans enrobage.
 6. Presser des noix hachées sur le tofu jusqu'à ce que tous les côtés soient bien couverts, en laissant également le dessous sans enrobage.
 7. Placer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit chaud et que les noix soient toastées.
 8. Servir avec la moitié restante du mélange mayo.
-

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

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

Sandwich au fromage grillé et pesto

1 sandwich(s) - 557 kcal ● 22g protéine ● 38g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain
2 tranche (64g)
sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
fromage
2 tranche (28 g chacune) (56g)
tomates
2 tranche(s), fine/petite (30g)
beurre, ramolli
1 c. à soupe (14g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pâtes Alfredo au saumon

418 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

saumon
1/4 lb (113g)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
sauce alfredo
4 c. à s. (60g)
pâtes sèches non cuites
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

saumon
1/2 lb (227g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
sauce alfredo
1/2 tasse (120g)
pâtes sèches non cuites
3 oz (86g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez.
3. Déposez le saumon, côté peau vers le bas, sur une plaque de cuisson et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Enfournez 14-16 minutes jusqu'à ce que la chair du saumon s'effeuille.
4. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce Alfredo dans une casserole à feu moyen jusqu'à légère ébullition. Ajoutez les épinards et remuez. Faites cuire 1-2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Sortez le saumon du four et, quand il est assez refroidi pour être manipulé, coupez-le en gros morceaux.
6. Mettez les pâtes dans une assiette et versez la sauce Alfredo dessus. Ajoutez le saumon et un peu de poivre. Servez.

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

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

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de chou kale et avocat

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



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/4 botte (43g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

citron, pressé

1/4 petit (15g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

citron, pressé

1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Poke bowl au saumon poêlé

918 kcal ● 61g protéine ● 61g lipides ● 20g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

huile
5/8 c. à soupe (mL)
saumon
5/8 lb (265g)
sauce teriyaki
2 1/3 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
1 1/6 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
5/8 avocat(s) (117g)
carottes, coupé en fines tranches
1 1/6 moyen (71g)
concombre, coupé en cubes
5/8 concombre (21 cm) (176g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/6 c. à soupe (mL)
saumon
1 1/6 lb (529g)
sauce teriyaki
4 2/3 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
2 1/3 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1 1/6 avocat(s) (234g)
carottes, coupé en fines tranches
2 1/3 moyen (142g)
concombre, coupé en cubes
1 1/6 concombre (21 cm) (351g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonner le saumon de sel et de poivre selon le goût.
3. Placer le saumon, côté peau vers le haut, dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré d'un côté, environ 4 minutes. Retourner le saumon avec une spatule et cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher et que la peau soit croustillante si désiré, environ 3 minutes de plus. Retirer du feu et couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre de côté.
4. Assembler le bowl en disposant avocat, concombre, carottes et saumon puis arroser de jus de citron vert et de sauce teriyaki. Servir.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tilapia poêlé

9 oz - 335 kcal ● 51g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
tilapia, cru
1/2 lb (252g)

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.
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. Servez immédiatement.

Haricots verts aux amandes et citron

277 kcal ● 9g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 10g fibres



beurre
5/8 c. à soupe (9g)
jus de citron
1 1/4 c. à café (mL)
amandes
2 1/2 c. à s., émincé (17g)
sel
1/6 c. à café (1g)
haricots verts frais, paré
5/8 lb (283g)

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez les haricots verts. Faites cuire environ 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et transférez dans un bol.
2. Pendant ce temps, ajoutez le beurre dans une petite poêle à feu moyen et faites-le fondre.
3. Lorsque ça crépite, ajoutez les amandes et faites cuire environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient légèrement toastées.
4. Ajoutez le jus de citron et le sel, remuez et poursuivez la cuisson environ 30 secondes de plus.
5. Versez le mélange beurre-amandes sur les haricots verts.
6. Servez.

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Crackers

6 biscuit(s) salé(s) - 101 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

crackers
6 crackers (21g)

Pour les 2 repas :

crackers
12 crackers (42g)

1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Bouchées concombre-fromage de chèvre

353 kcal ● 21g protéine ● 26g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

aneth séché

1 1/2 c. à café (2g)

fromage de chèvre

3 oz (85g)

concombre, tranché

3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 2 repas :

aneth séché

3 c. à café (3g)

fromage de chèvre

6 oz (170g)

concombre, tranché

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Thon et crackers

284 kcal ● 21g protéine ● 12g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve

3 oz (85g)

crackers

10 crackers (35g)

Pour les 3 repas :

thon en conserve

1/2 livres (255g)

crackers

30 crackers (105g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 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

982 kcal ● 50g protéine ● 73g lipides ● 20g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

brocoli

1 1/4 tasse, haché (114g)

riz de chou-fleur surgelé

2 tasse, préparée (319g)

sauce soja (tamari)

5 c. à soupe (mL)

huile

3 3/4 c. à soupe (mL)

graines de sésame

2 1/2 c. à café (8g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

3/4 livres (354g)

Ail, finement haché

2 1/2 gousse (8g)

gingembre frais, finement haché

2 1/2 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

brocoli

2 1/2 tasse, haché (228g)

riz de chou-fleur surgelé

3 3/4 tasse, préparée (638g)

sauce soja (tamari)

10 c. à soupe (mL)

huile

7 1/2 c. à soupe (mL)

graines de sésame

5 c. à café (15g)

tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant

1 1/2 livres (709g)

Ail, finement haché

5 gousse (15g)

gingembre frais, finement haché

5 c. à café (10g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

471 kcal ● 39g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



sauce Frank's RedHot

3 c. à s. (mL)

tzatziki

1/6 tasse(s) (42g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

tempeh, grossièrement haché

6 oz (170g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

584 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 17g glucides ● 34g fibres



blettes

2 lb (832g)

huile

2 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

Ail, haché

5 1/2 gousse(s) (17g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

5/8 botte (106g)

avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

citron, pressé

5/8 petit (36g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

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.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



oignon

5 c. à c., haché (25g)

jus de citron vert

1 2/3 c. à soupe (mL)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

5/6 avocat(s) (168g)

tomates, coupé en dés

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (103g)

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.

Saumon miel-moutarde

10 oz - 670 kcal ● 59g protéine ● 41g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

saumon

1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

moutarde de Dijon

1 2/3 c. à soupe (25g)

miel

5/6 c. à soupe (18g)

huile d'olive

1 2/3 c. à café (mL)

Ail, haché

5/6 gousse (3g)

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol énergétique au tempeh

713 kcal ● 47g protéine ● 35g lipides ● 30g glucides ● 22g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
6 oz (170g)
brocoli
1 tasse, haché (102g)
houmous
3 c. à soupe (45g)
sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
romarin séché
1 1/2 c. à café (2g)
huile, séparé
1 1/2 c. à soupe (mL)
betteraves crues, épluché et coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1 1/2 betterave (5 cm diam.) (123g)

Pour les 2 repas :

tempeh
3/4 livres (340g)
brocoli
2 1/4 tasse, haché (205g)
houmous
6 c. à soupe (90g)
sauce soja (tamari)
3 c. à soupe (mL)
romarin séché
3 c. à café (4g)
huile, séparé
3 c. à soupe (mL)
betteraves crues, épluché et coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
3 betterave (5 cm diam.) (246g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Recouvrir une plaque de cuisson de papier d'aluminium et ajouter les betteraves et le brocoli coupés.
3. Verser la moitié de l'huile sur les légumes avec le romarin et du sel/poivre selon le goût. Mélanger les légumes jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés.
4. Rôtir les légumes au four environ 25 minutes en remuant une fois.
5. [Optionnel] Faire bouillir le tempeh dans de l'eau pendant 10 minutes pour enlever l'amertume éventuelle. Égoutter.
6. Couper le tempeh en dés.
7. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le reste de l'huile. Ajouter le tempeh et cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, en remuant de temps en temps, environ 5 minutes.
8. Mélanger le houmous et la sauce soja.
9. Lorsque tous les éléments sont prêts, dresser les légumes, ajouter le tempeh et napper de la sauce au houmous.
10. Servir.

Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (99g)

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

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.