

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 3400 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

3381 kcal ● 257g protéine (30%) ● 182g lipides (48%) ● 126g glucides (15%) ● 53g fibres (6%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

Collations

380 kcal, 30g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



Bouchées concombre-thon

173 kcal



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 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

1135 kcal, 95g de protéines, 32g glucides nets, 62g de lipides



Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



Salade de thon à l'avocat

873 kcal

Dîner

1100 kcal, 43g de protéines, 70g glucides nets, 61g de lipides



Lo-mein au tofu

790 kcal



Salade tomate et avocat

313 kcal

Day 2

3370 kcal ● 263g protéine (31%) ● 205g lipides (55%) ● 69g glucides (8%) ● 48g fibres (6%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Œufs avec tomate et avocat
326 kcal

Collations

380 kcal, 30g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



Bouchées concombre-thon
173 kcal



Noix de cajou rôties
1/4 tasse(s)- 209 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

1070 kcal, 76g de protéines, 20g glucides nets, 74g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
265 kcal



Saumon au pesto au four
12 oz- 807 kcal

Dîner

1155 kcal, 67g de protéines, 26g glucides nets, 73g de lipides



Salade tomate et avocat
469 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Day 3

3408 kcal ● 272g protéine (32%) ● 205g lipides (54%) ● 75g glucides (9%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 23g de protéines, 14g glucides nets, 39g de lipides



Œufs brouillés crémeux
182 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 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

1070 kcal, 76g de protéines, 20g glucides nets, 74g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
265 kcal



Saumon au pesto au four
12 oz- 807 kcal

Dîner

1155 kcal, 67g de protéines, 26g glucides nets, 73g de lipides



Salade tomate et avocat
469 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Day 4

3336 kcal ● 355g protéine (43%) ● 153g lipides (41%) ● 115g glucides (14%) ● 20g fibres (2%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 23g de protéines, 14g glucides nets, 39g de lipides



Eufs brouillés crémeux
182 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Collations

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



Shake protéiné (lait)
258 kcal



Eufs 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

1090 kcal, 125g de protéines, 51g glucides nets, 39g de lipides



Lentilles
347 kcal



Cabillaud rôti simple
20 oz- 742 kcal

Dîner

1065 kcal, 103g de protéines, 35g glucides nets, 56g de lipides



Maïs au beurre
278 kcal



Tilapia parmesan grillé
16 oz- 787 kcal

Day 5

3353 kcal ● 279g protéine (33%) ● 183g lipides (49%) ● 120g glucides (14%) ● 27g fibres (3%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin
405 kcal



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

Collations

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



Shake protéiné (lait)
258 kcal



Eufs 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

1110 kcal, 40g de protéines, 51g glucides nets, 76g de lipides



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Sandwich au fromage grillé
1 1/2 sandwich(s)- 743 kcal



Salade tomate et avocat
293 kcal

Dîner

1065 kcal, 103g de protéines, 35g glucides nets, 56g de lipides



Maïs au beurre
278 kcal



Tilapia parmesan grillé
16 oz- 787 kcal

Day 6

3410 kcal ● 264g protéine (31%) ● 194g lipides (51%) ● 117g glucides (14%) ● 34g fibres (4%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin
405 kcal



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

Collations

425 kcal, 6g de protéines, 15g glucides nets, 35g de lipides



Chocolat noir
4 carré(s)- 239 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 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

1085 kcal, 87g de protéines, 47g glucides nets, 57g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
3 saucisse(s)- 1083 kcal

Dîner

1125 kcal, 79g de protéines, 35g glucides nets, 69g de lipides



Saumon & légumes en une seule casserole
12 oz de saumon- 1123 kcal

Day 7

3410 kcal ● 264g protéine (31%) ● 194g lipides (51%) ● 117g glucides (14%) ● 34g fibres (4%)

Petit-déjeuner

510 kcal, 32g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin
405 kcal



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

Collations

425 kcal, 6g de protéines, 15g glucides nets, 35g de lipides



Chocolat noir
4 carré(s)- 239 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 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

1085 kcal, 87g de protéines, 47g glucides nets, 57g de lipides



Saucisses véganes et purée de chou-fleur
3 saucisse(s)- 1083 kcal

Dîner

1125 kcal, 79g de protéines, 35g glucides nets, 69g de lipides



Saumon & légumes en une seule casserole
12 oz de saumon- 1123 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
20 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (636g)
- ☐ eau
22 1/4 tasse (5338mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ œufs
26 grand (1300g)
- ☐ lait entier
7 1/2 tasse(s) (1771mL)
- ☐ beurre
5/6 bâtonnet (90g)
- ☐ parmesan
1/2 tasse (50g)
- ☐ fromage tranché
3 tranche (28 g chacune) (84g)

Épices et herbes

- ☐ sel
3/4 oz (22g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (8g)
- ☐ basilic frais
4 feuilles (2g)
- ☐ poudre d'ail
1 2/3 c. à café (5g)
- ☐ vinaigre balsamique
6 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ aneth séché
3 c. à café (3g)
- ☐ cumin moulu
3 c. à café (6g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
11 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(1404g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
9 1/3 oz (265g)
- ☐ oignon
5 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (606g)
- ☐ concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
6 3/4 avocat(s) (1365g)
- ☐ jus de citron vert
4 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tofu extra-ferme
9 1/3 oz (265g)
- ☐ sauce soja (tamari)
5/8 c. à soupe (mL)
- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (96g)

Graisses et huiles

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

Soupes, sauces et jus

- ☐ ramen aromatisés (saveur orientale)
5/8 paquet avec sachet d'assaisonnement (50g)
- ☐ sauce pesto
4 c. à soupe (64g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
12 1/2 tasse (375g)
- ☐ chou-fleur surgelé
4 1/2 tasse (510g)
- ☐ saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
6 1/4 boîte (1082g)
- ☐ saumon
3 livres (1360g)

- ☐ **poivron**
5 grand (849g)
- ☐ **Grains de maïs surgelés**
2 1/3 tasse (317g)
- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**
6 tasse, haché (240g)
- ☐ **tomates concassées en conserve**
3 tasse (726g)

- ☐ **morue, crue**
1 1/4 livres (567g)
- ☐ **tilapia, cru**
2 lb (896g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **noix de cajou rôties**
14 c. à s. (120g)
- ☐ **noix de pécan**
1 tasse, moitiés (99g)

Produits de boulangerie

- ☐ **pain**
3 tranche (96g)

Confiseries

- ☐ **chocolat noir 70–85 %**
8 carré(s) (80g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs brouillés crémeux

182 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 c. à café (5g)
lait entier
1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
beurre
2 c. à café (9g)
lait entier
1/8 tasse(s) (30mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

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.

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

405 kcal ● 29g protéine ● 24g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

eau

6 c. à soupe (91mL)

vinaigre balsamique

2 c. à café (mL)

romarin séché

1/2 c. à café (1g)

tomates

1 tasse, haché (180g)

œufs

4 grand (200g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

Pour les 3 repas :

huile

3 c. à café (mL)

eau

18 c. à soupe (273mL)

vinaigre balsamique

6 c. à café (mL)

romarin séché

1 1/2 c. à café (2g)

tomates

3 tasse, haché (540g)

œufs

12 grand (600g)

feuilles de chou frisé (kale)

6 tasse, haché (240g)

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.

Noix de cajou rôties

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



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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.

Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
thon en conserve
2 boîte (344g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
oignon, haché finement
1/2 petit (35g)

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

10 1/2 tasse (315g)

tomates

1 3/4 tasse de tomates cerises (261g)

vinaigrette

10 1/2 c. à soupe (mL)

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

Saumon au pesto au four

12 oz - 807 kcal ● 71g protéine ● 57g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

saumon

2 filet(s) (170 g chacun) (340g)

sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

saumon

4 filet(s) (170 g chacun) (680g)

sauce pesto

4 c. à soupe (64g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Cabillaud rôti simple

20 oz - 742 kcal ● 101g protéine ● 38g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 20 oz portions

huile d'olive
2 1/2 c. à s. (mL)
morue, crue
1 1/4 livres (567g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

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

Sandwich au fromage grillé

1 1/2 sandwich(s) - 743 kcal ● 33g protéine ● 49g lipides ● 37g glucides ● 6g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

pain

3 tranche (96g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

fromage tranché

3 tranche (28 g chacune) (84g)

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.

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



oignon
1 1/4 c. à s., haché (19g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
5/8 avocat(s) (126g)
tomates, coupé en dés
5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Saucisses véganes et purée de chou-fleur

3 saucisse(s) - 1083 kcal ● 87g protéine ● 57g lipides ● 47g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
2 1/4 tasse (255g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)
oignon, tranché finement
1 1/2 petit (105g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
4 1/2 tasse (510g)
huile
3 c. à soupe (mL)
saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)
oignon, tranché finement
3 petit (210g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve
1 1/2 sachet (111g)
concombre, tranché
3/8 concombre (21 cm) (113g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve
3 sachet (222g)
concombre, tranché
3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

Noix de cajou rôties

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



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
1/2 tasse (69g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chocolat noir

4 carré(s) - 239 kcal ● 3g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
8 carré(s) (80g)

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 2 repas :

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

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lo-mein au tofu

790 kcal ● 39g protéine ● 37g lipides ● 61g glucides ● 14g fibres



tofu extra-ferme
9 1/3 oz (265g)
sauce soja (tamari)
5/8 c. à soupe (mL)
eau
7/8 tasse(s) (210mL)
huile d'olive
1 1/6 c. à soupe (mL)
légumes mélangés surgelés
9 1/3 oz (265g)
ramen aromatisés (saveur orientale)
5/8 paquet avec sachet
d'assaisonnement (50g)

1. Épongez le tofu entre des feuilles de papier absorbant pour retirer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes de la taille d'une bouchée. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne brûle.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les nouilles du paquet de ramen en conservant les sachets d'assaisonnement. Faites bouillir environ 2 minutes jusqu'à ce que les nouilles ramollissent. Égouttez.
3. Ajoutez les légumes pour sauté dans la poêle avec le tofu, et assaisonnez avec le sachet d'assaisonnement des nouilles ramen. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas pâteux. Ajoutez les nouilles et mélangez pour homogénéiser. Assaisonnez de sauce soja et servez.

Salade tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



oignon
4 c. à c., haché (20g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
2/3 avocat(s) (134g)
tomates, coupé en dés
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

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

Salade tomate et avocat

469 kcal ● 6g protéine ● 37g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

oignon
4 c. à s., haché (60g)
jus de citron vert
4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1 c. à café (3g)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
avocats, coupé en dés
2 avocat(s) (402g)
tomates, coupé en dés
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

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.

Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
jus de citron vert
3 c. à café (mL)
sel
3 trait (1g)
poivre noir
3 trait (0g)
poivron
3 grand (492g)
oignon
3/4 petit (53g)
thon en conserve, égoutté
3 boîte (516g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Maïs au beurre

278 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
7/8 trait (0g)
sel
7/8 trait (0g)
beurre
3 1/2 c. à café (16g)
Grains de maïs surgelés
56 c. à c. (159g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 3/4 trait (0g)
sel
1 3/4 trait (1g)
beurre
7 c. à café (32g)
Grains de maïs surgelés
2 1/3 tasse (317g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Tilapia parmesan grillé

16 oz - 787 kcal ● 98g protéine ● 42g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

parmesan
4 c. à s. (25g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
tilapia, cru
1 lb (448g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
beurre, ramolli
1 c. à s. (14g)

Pour les 2 repas :

parmesan
1/2 tasse (50g)
mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
jus de citron
2 c. à soupe (mL)
tilapia, cru
2 lb (896g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
sel
1 c. à café (6g)
beurre, ramolli
2 c. à s. (28g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la plaque du gril ou tapissez-la de papier aluminium.
 2. Mélangez le parmesan, le beurre, la mayonnaise et le jus de citron dans un petit bol.
 3. Assaisonnez le poisson de sel et de poivre.
 4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
 5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller encore 2 à 3 minutes. Retirez les filets du four et étalez le mélange au parmesan sur la face supérieure.
 6. Faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Saumon & légumes en une seule casserole

12 oz de saumon - 1123 kcal ● 79g protéine ● 69g lipides ● 35g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

saumon
3/4 livres (340g)
tomates concassées en conserve
1 1/2 tasse (363g)
aneth séché
1 1/2 c. à café (2g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
eau
3/8 tasse(s) (90mL)
cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
oignon, tranché
1 1/2 petit (105g)
poivron, coupé en lanières
1 1/2 moyen (179g)

Pour les 2 repas :

saumon
1 1/2 livres (680g)
tomates concassées en conserve
3 tasse (726g)
aneth séché
3 c. à café (3g)
huile
3 c. à soupe (mL)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)
cumin moulu
3 c. à café (6g)
oignon, tranché
3 petit (210g)
poivron, coupé en lanières
3 moyen (357g)

1. Chauffez l'huile, le poivron et l'oignon dans une poêle à feu moyen. Faites revenir environ 6-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez l'eau, le cumin et du sel/poivre selon votre goût. Laissez mijoter 5 minutes.
3. Déposez le saumon sur les légumes. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire encore 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
4. Parsemez d'aneth et servez.

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.