

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides de 3500 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 3507 kcal ● 272g protéine (31%) ● 191g lipides (49%) ● 118g glucides (13%) ● 57g fibres (7%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 40g de lipides



[Œufs avec avocat et salsa](#)

507 kcal



[Fraises](#)

1 3/4 tasse(s)- 91 kcal

Collations

460 kcal, 20g de protéines, 14g glucides nets, 33g de lipides



[Œufs bouillis](#)

2 œuf(s)- 139 kcal



[Noix de pécan](#)

1/4 tasse- 183 kcal



[Pois chiches rôtis](#)

1/4 tasse- 138 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

1045 kcal, 78g de protéines, 49g glucides nets, 54g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)

302 kcal



[Tilapia en croûte d'amandes](#)

10 1/2 oz- 741 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 2

3511 kcal ● 279g protéine (32%) ● 197g lipides (50%) ● 100g glucides (11%) ● 55g fibres (6%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 19g de protéines, 21g glucides nets, 40g de lipides



[Œufs avec avocat et salsa](#)
507 kcal



[Fraises](#)
1 3/4 tasse(s)- 91 kcal

Collations

460 kcal, 20g de protéines, 14g glucides nets, 33g de lipides



[Œufs bouillis](#)
2 œuf(s)- 139 kcal



[Noix de pécan](#)
1/4 tasse- 183 kcal



[Pois chiches rôtis](#)
1/4 tasse- 138 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

1145 kcal, 99g de protéines, 47g glucides nets, 56g de lipides



[Amandes rôties](#)
1/2 tasse(s)- 388 kcal



[Cabillaud cajun](#)
16 oz- 499 kcal



[Wedges de patate douce](#)
261 kcal

Dîner

1035 kcal, 81g de protéines, 16g glucides nets, 67g de lipides



[Saumon à l'ail et au fromage](#)
917 kcal



[Brocoli](#)
4 tasse(s)- 116 kcal

Day 3

3498 kcal ● 320g protéine (37%) ● 176g lipides (45%) ● 122g glucides (14%) ● 38g fibres (4%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 42g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Chocolat noir

8 carré(s)- 479 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 99g de protéines, 47g glucides nets, 56g de lipides



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 388 kcal



Cabillaud cajun

16 oz- 499 kcal



Wedges de patate douce

261 kcal

Collations

415 kcal, 36g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Bouchées concombre-thon

230 kcal

Dîner

1100 kcal, 116g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

249 kcal



Tilapia au gril

20 oz- 850 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 4

3446 kcal ● 283g protéine (33%) ● 189g lipides (49%) ● 105g glucides (12%) ● 48g fibres (6%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 8g de protéines, 29g glucides nets, 42g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Chocolat noir

8 carré(s)- 479 kcal

Déjeuner

1095 kcal, 62g de protéines, 30g glucides nets, 69g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

628 kcal



Brocoli au beurre

3 1/2 tasse(s)- 467 kcal

Dîner

1100 kcal, 116g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

249 kcal



Tilapia au gril

20 oz- 850 kcal

Collations

415 kcal, 36g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Bouchées concombre-thon

230 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 5

3466 kcal ● 255g protéine (29%) ● 201g lipides (52%) ● 104g glucides (12%) ● 55g fibres (6%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



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



Fromage en ficelle
4 bâton(s)- 331 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

415 kcal, 36g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Bouchées concombre-thon
230 kcal

Déjeuner

1095 kcal, 62g de protéines, 30g glucides nets, 69g de lipides



Tempeh façon buffalo avec tzatziki
628 kcal



Brocoli au beurre
3 1/2 tasse(s)- 467 kcal

Dîner

1165 kcal, 65g de protéines, 39g glucides nets, 75g de lipides



Salade tomate et avocat
391 kcal



Saumon à l'orange et au romarin
10 oz- 774 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 6

3502 kcal ● 224g protéine (26%) ● 227g lipides (58%) ● 103g glucides (12%) ● 38g fibres (4%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



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



Fromage en ficelle
4 bâton(s)- 331 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

405 kcal, 7g de protéines, 11g glucides nets, 33g de lipides



Avocat
176 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Tranches de concombre
3/4 concombre- 45 kcal

Déjeuner

1135 kcal, 53g de protéines, 31g glucides nets, 82g de lipides



Bol asiatique au tofu faible en glucides
982 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Dîner

1170 kcal, 73g de protéines, 32g glucides nets, 81g de lipides



Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco
9 oz saumon- 948 kcal



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

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Day 7

3502 kcal ● 224g protéine (26%) ● 227g lipides (58%) ● 103g glucides (12%) ● 38g fibres (4%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



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



Fromage en ficelle
4 bâton(s)- 331 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

405 kcal, 7g de protéines, 11g glucides nets, 33g de lipides



Avocat
176 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Tranches de concombre
3/4 concombre- 45 kcal

Déjeuner

1135 kcal, 53g de protéines, 31g glucides nets, 82g de lipides



Bol asiatique au tofu faible en glucides
982 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Dîner

1170 kcal, 73g de protéines, 32g glucides nets, 81g de lipides



Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco
9 oz saumon- 948 kcal



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

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Liste de courses



Boissons

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

Produits laitiers et œufs

- œufs
8 grand (400g)
- lait entier
4 3/4 tasse(s) (1140mL)
- parmesan
6 1/2 c. à s. (41g)
- beurre
1 bâtonnet (117g)
- fromage en ficelle
12 bâtonnet (336g)

Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan
1 3/4 tasse, moitiés (173g)
- amandes
6 oz (172g)
- noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)
- noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)
- lait de coco en conserve
3/4 boîte (mL)
- graines de sésame
5 c. à café (15g)

Autre

- pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)
- mélange de jeunes pousses
14 tasse (420g)
- tzatziki
1/2 tasse(s) (112g)
- riz de chou-fleur surgelé
3 3/4 tasse, préparée (638g)

Légumes et produits à base de légumes

- tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (491g)
- oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (60g)

Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru
3 lb (1414g)
- thon en conserve
4 1/2 boîte (788g)
- morue, crue
2 livres (907g)
- saumon
2 1/2 livres (1077g)

Céréales et pâtes

- farine tout usage
1/4 tasse(s) (36g)

Épices et herbes

- sel
3/4 oz (21g)
- poivre noir
1/6 oz (6g)
- assaisonnement cajun
10 2/3 c. à café (24g)
- basilic frais
2 1/2 feuilles (1g)
- poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
- romarin séché
5/6 c. à café (1g)

Soupes, sauces et jus

- salsa
6 c. à soupe (108g)
- sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)

Fruits et jus de fruits

- avocats
5 avocat(s) (972g)
- fraises
3 1/2 tasse, entière (504g)
- jus de citron vert
1 fl oz (mL)
- jus de citron
2 1/2 fl oz (mL)
- orange
4 2/3 orange (719g)

Confiseries

- patates douces**
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- Ail**
6 1/4 gousse(s) (19g)
- Brocoli surgelé**
11 tasse (1001g)
- concombre**
3 concombre (21 cm) (903g)
- brocoli**
1 1/2 livres (681g)
- gingembre frais**
1/2 oz (13g)

- chocolat noir 70–85 %**
16 carré(s) (160g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh**
1 livres (454g)
- sauce soja (tamari)**
10 c. à soupe (mL)
- tofu ferme**
1 1/2 livres (709g)

Graisses et huiles

- vinaigrette**
12 c. à soupe (mL)
 - huile d'olive**
3 oz (mL)
 - huile**
7 oz (mL)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs avec avocat et salsa

507 kcal ● 17g protéine ● 39g lipides ● 7g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

salsa
3 c. à soupe (54g)
œufs
2 grand (100g)
avocats, coupé en dés
1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

salsa
6 c. à soupe (108g)
œufs
4 grand (200g)
avocats, coupé en dés
2 avocat(s) (402g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence (brouillés, au plat, etc.)
2. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre et garnir avec l'avocat en dés et la salsa.
3. Servir.

Fraises

1 3/4 tasse(s) - 91 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

fraises
1 3/4 tasse, entière (252g)

Pour les 2 repas :

fraises
3 1/2 tasse, entière (504g)

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

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Chocolat noir

8 carré(s) - 479 kcal ● 6g protéine ● 34g lipides ● 28g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
16 carré(s) (160g)

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

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

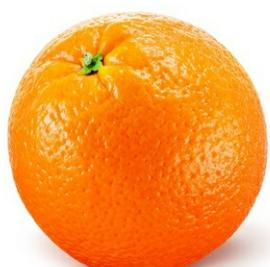
Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
12 bâtonnet (336g)

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

Orange

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



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

orange
3 orange (462g)

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

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

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

amandes
1/2 tasse, entière (63g)

Pour les 2 repas :

amandes
14 c. à s., entière (125g)

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

Cabillaud cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

morue, crue
16 oz (453g)
assaisonnement cajun
5 1/3 c. à café (12g)
huile
2 2/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
2 livres (907g)
assaisonnement cajun
10 2/3 c. à café (24g)
huile
5 1/3 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

628 kcal ● 52g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)
tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
huile
1 c. à soupe (mL)
tempeh, grossièrement haché
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)
tzatziki
1/2 tasse(s) (112g)
huile
2 c. à soupe (mL)
tempeh, grossièrement haché
1 livres (454g)

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.

Brocoli au beurre

3 1/2 tasse(s) - 467 kcal ● 10g protéine ● 40g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 3/4 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
beurre
3 1/2 c. à soupe (50g)

Pour les 2 repas :

sel
3 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
7 tasse (637g)
poivre noir
3 1/2 trait (0g)
beurre
7 c. à soupe (99g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

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.

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pois chiches rôtis
4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, 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 3 repas :

noix de pécan
3/4 tasse, moitiés (74g)

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

Bouchées concombre-thon

230 kcal ● 34g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve
2 sachet (148g)
concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 3 repas :

thon en conserve
6 sachet (444g)
concombre, tranché
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

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

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.

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.

Tranches de concombre

3/4 concombre - 45 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Tilapia en croûte d'amandes

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



Donne 10 1/2 oz portions
amandes
1/2 tasse, émincé (47g)
tilapia, cru
2/3 lb (294g)
farine tout usage
1/4 tasse(s) (36g)
sel
1 3/4 trait (1g)
huile d'olive
7/8 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Saumon à l'ail et au fromage

917 kcal ● 70g protéine ● 67g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



parmesan

6 1/2 c. à s. (41g)

saumon

10 oz (284g)

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

basilic frais, haché

2 1/2 feuilles (1g)

Ail, haché

1 1/4 gousse(s) (4g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et vaporisez un peu d'huile. Placez les filets de saumon, peau vers le bas, sur la plaque. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez le fromage, l'ail, le citron, le basilic, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
4. Étalez le mélange de fromage uniformément sur chaque filet.
5. Enfournez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

Brocoli

4 tasse(s) - 116 kcal ● 11g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Donne 4 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

beurre

2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

beurre

4 c. à café (18g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Tilapia au gril

20 oz - 850 kcal ● 113g protéine ● 43g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

tilapia, cru

1 1/4 lb (560g)

huile d'olive

2 1/2 c. à s. (mL)

sel

5/8 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

2 1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1 1/4 c. à café, moulu (3g)

tilapia, cru

2 1/2 lb (1120g)

huile d'olive

5 c. à s. (mL)

sel

1 1/4 c. à café (8g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez 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 jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

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 à l'orange et au romarin

10 oz - 774 kcal ● 60g protéine ● 44g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Donne 10 oz portions

saumon

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

romarin séché

5/6 c. à café (1g)

orange

1 2/3 orange (257g)

jus de citron

5/6 c. à soupe (mL)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (3g)

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. Servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

9 oz saumon - 948 kcal ● 62g protéine ● 69g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

saumon
1/2 livres (255g)
lait de coco en conserve
3/8 boîte (mL)
brocoli, détaillé en fleurettes
1 1/2 tige (227g)
gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches
3/4 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

Pour les 2 repas :

saumon
18 oz (510g)
lait de coco en conserve
3/4 boîte (mL)
brocoli, détaillé en fleurettes
3 tige (453g)
gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez une plaque de cuisson et placez le saumon dessus, peau vers le bas. Assaisonnez le saumon d'une pincée de sel/poivre. Faites cuire 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, les tranches de gingembre et les bouquets de brocoli et laissez mijoter à découvert environ 7 minutes.
3. Dressez le saumon et le brocoli. Servez.

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.

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.