

# Meal Plan - Menu régime pescétarien à 1100 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

1118 kcal ● 91g protéine (33%) ● 58g lipides (47%) ● 39g glucides (14%) ● 18g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

### Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 18g de lipides



Salade grecque simple au concombre

141 kcal



Tempheh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempheh- 217 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 34g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Avocat farci au saumon fumé

1/2 avocat(s)- 271 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 2

1117 kcal ● 99g protéine (36%) ● 31g lipides (25%) ● 91g glucides (33%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 5g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

### Dîner

360 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 18g de lipides



Salade grecque simple au concombre

141 kcal



Tempheh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempheh- 217 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 20g de protéines, 55g glucides nets, 7g de lipides



Purée de patates douces

183 kcal



Cabillaud cajun

3 oz- 94 kcal



Purée de patates douces avec beurre

125 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 3

1115 kcal ● 97g protéine (35%) ● 38g lipides (31%) ● 78g glucides (28%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



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

### Dîner

345 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 21g de lipides



**Cabillaud rôti simple**  
5 1/3 oz- 198 kcal



**Haricots verts au beurre**  
147 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 20g de protéines, 55g glucides nets, 7g de lipides



**Purée de patates douces**  
183 kcal



**Cabillaud cajun**  
3 oz- 94 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
125 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 4

1098 kcal ● 94g protéine (34%) ● 53g lipides (44%) ● 46g glucides (17%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



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

### Dîner

345 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 21g de lipides



**Cabillaud rôti simple**  
5 1/3 oz- 198 kcal



**Haricots verts au beurre**  
147 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 17g de protéines, 23g glucides nets, 22g de lipides



**Salade grecque simple au concombre**  
141 kcal



**Panini fraise, avocat et fromage de chèvre**  
244 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 5

1082 kcal ● 98g protéine (36%) ● 31g lipides (26%) ● 83g glucides (31%) ● 20g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



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

### Dîner

365 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 16g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Salade grecque simple au concombre**  
70 kcal



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
1 demi poivron(s)- 228 kcal

### Déjeuner

350 kcal, 24g de protéines, 45g glucides nets, 4g de lipides



**Fraises**  
2 tasse(s)- 104 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Soupe de tomate**  
1/2 boîte(s)- 105 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 6

1100 kcal ● 97g protéine (35%) ● 43g lipides (35%) ● 62g glucides (23%) ● 19g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



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



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Dîner

300 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 14g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Lo-mein au tofu**  
226 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 32g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



**Lentilles**  
116 kcal



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1100 kcal ● 97g protéine (35%) ● 43g lipides (35%) ● 62g glucides (23%) ● 19g fibres (7%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



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



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

Dîner

300 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 14g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Lo-mein au tofu**  
226 kcal

Déjeuner

410 kcal, 32g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



**Lentilles**  
116 kcal



**Tempeh nature**  
4 oz- 295 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pêche  
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- ☐ jus de citron  
3/4 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)
- ☐ fraises  
7/8 pinte (312g)
- ☐ jus de citron vert  
1/2 c. à café (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
2 tasse(s) (480mL)
- ☐ fromage de chèvre  
1 oz (28g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
14 c. à s. (245g)
- ☐ beurre  
8 1/2 c. à café (38g)
- ☐ œufs  
7 grand (350g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)
- ☐ eau  
12 1/3 tasse(s) (2953mL)

## Produits à base de noix et de graines

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

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon fumé  
3/4 oz (21g)
- ☐ morue, crue  
16 2/3 oz (472g)
- ☐ thon en conserve  
1/2 boîte (86g)

## Épices et herbes

- ☐ aneth séché  
1 3/4 c. à café (2g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ huile  
6 3/4 c. à café (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon rouge  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (48g)
- ☐ concombre  
2 1/2 concombre (21 cm) (753g)
- ☐ patates douces  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
2 tasse (242g)
- ☐ poivron  
1/2 grand (82g)
- ☐ oignon  
1/8 petit (9g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1/3 livres (151g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
3/4 livres (340g)
- ☐ beurre de cacahuète  
2 c. à s. (32g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1/2 oz (mL)
- ☐ lentilles crues  
1/3 tasse (64g)
- ☐ tofu extra-ferme  
1/3 livres (151g)

## Autre

- ☐ levure nutritionnelle  
1/2 c. à soupe (2g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
3 c. à soupe (46g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
1/4 livres (128g)

## Soupes, sauces et jus

☐ vinaigre de vin rouge  
1 3/4 c. à café (mL)

☐ assaisonnement cajun  
2 c. à café (5g)

☐ poivre noir  
2 trait (0g)

☐ sel  
1 1/2 g (1g)

☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)  
1/2 boîte (300 g) (149g)

☐ ramen aromatisés (saveur orientale)  
1/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (28g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### **pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

#### **pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

## Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **poudre de protéine**

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

Pour les 2 repas :

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

#### **poudre de protéine**

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

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

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

#### concombre

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### 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 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Noix

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



Donne 1/6 tasse(s) portions

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

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

## Avocat farci au saumon fumé

1/2 avocat(s) - 271 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Donne 1/2 avocat(s) portions

### saumon fumé

3/4 oz (21g)

### fromage de chèvre

1/2 oz (14g)

### jus de citron

1/4 c. à café (mL)

avocats, coupé en deux, épépiné et pelé

1/2 avocat(s) (101g)

1. Hachez le saumon fumé en morceaux.
2. Mettez le saumon dans un bol avec le fromage de chèvre. Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Farcissez les cavités de l'avocat avec le mélange saumon/fromage.
4. Ajoutez un filet de jus de citron et poivrez selon votre goût.
5. Servez immédiatement.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

### patates douces

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

Pour les 2 repas :

### patates douces

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

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 et servez.

## Cabillaud cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**morue, crue**  
3 oz (85g)  
**assaisonnement cajun**  
1 c. à café (2g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**morue, crue**  
6 oz (170g)  
**assaisonnement cajun**  
2 c. à café (5g)  
**huile**  
1 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.

### Purée de patates douces avec beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)

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.
-

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4

### Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**aneth séché**

1/2 c. à café (1g)

**vinaigre de vin rouge**

1/2 c. à café (mL)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**concombre, coupé en demi-lunes**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

### Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

244 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



**pain**  
1 tranche (32g)  
**fromage de chèvre**  
1/2 oz (14g)  
**beurre**  
1/2 c. à café (2g)  
**fraises, équeuté et coupé en fines tranches**  
2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)  
**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Fraises

2 tasse(s) - 104 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**fraises**  
2 tasse, entière (288g)

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

### Yaourt grec protéiné

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





Donne 1 pot portions

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

## Soupe de tomate

1/2 boîte(s) - 105 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée**  
**(CAMPBELL'S)**  
1/2 boîte (300 g) (149g)

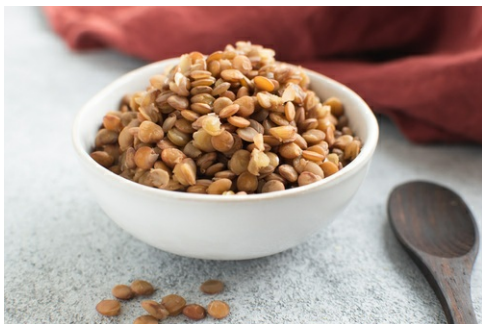
1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
2 2/3 c. à s. (32g)

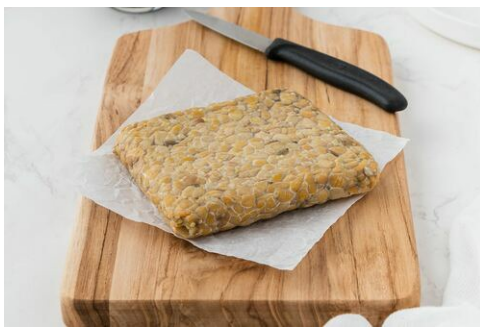
Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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.

### Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à s. (70g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**vinaigre de vin rouge**  
1/2 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
1/2 tasse (140g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1 c. à café (1g)  
**vinaigre de vin rouge**  
1 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

### Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à s. (16g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1/2 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1/4 c. à soupe (1g)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à s. (32g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à café (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1/2 c. à soupe (2g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

---

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Cabillaud rôti simple

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
2 c. à c. (mL)  
**morue, crue**  
1/3 livres (151g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)  
**morue, crue**  
2/3 livres (302g)

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 rôti 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.

---

### Haricots verts au beurre

147 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres





Pour un seul repas :

**beurre**  
3 c. à café (14g)  
**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**Haricots verts surgelés**  
1 tasse (121g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
6 c. à café (27g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
2 tasse (242g)

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

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pêche(s) portions

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

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

### Salade grecque simple au concombre

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



**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à s. (35g)  
**jus de citron**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**vinaigre de vin rouge**  
1/4 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 1 demi poivron(s) portions

### avocats

1/4 avocat(s) (50g)

### jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

### sel

1/2 trait (0g)

### poivre noir

1/2 trait (0g)

### poivron

1/2 grand (82g)

### oignon

1/8 petit (9g)

### thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait

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



Pour un seul repas :

### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

## Lo-mein au tofu

226 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**tofu extra-ferme**  
2 2/3 oz (76g)  
**sauce soja (tamari)**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
2 2/3 oz (76g)  
**ramen aromatisés (saveur orientale)**  
1/6 paquet avec sachet d'assaisonnement (14g)

Pour les 2 repas :

**tofu extra-ferme**  
1/3 livres (151g)  
**sauce soja (tamari)**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/3 livres (151g)  
**ramen aromatisés (saveur orientale)**  
1/3 paquet avec sachet d'assaisonnement (28g)

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.

---

## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poudre de protéine**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

**poudre de protéine**  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)  
**eau**  
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

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