

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 1300 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

1299 kcal ● 91g protéine (28%) ● 45g lipides (31%) ● 101g glucides (31%) ● 32g fibres (10%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



Eufs avec tomate et avocat
163 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Collations

140 kcal, 4g de protéines, 27g glucides nets, 1g de lipides



Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal



Bretzels
110 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

400 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Salade de pois chiches facile
234 kcal

Dîner

385 kcal, 24g de protéines, 34g glucides nets, 13g de lipides



Pois mange-tout
41 kcal



Lentilles
174 kcal



Tofu épicé sriracha-cacahuète
171 kcal

Day 2

1299 kcal ● 91g protéine (28%) ● 45g lipides (31%) ● 101g glucides (31%) ● 32g fibres (10%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



Eufs avec tomate et avocat

163 kcal



Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal

Collations

140 kcal, 4g de protéines, 27g glucides nets, 1g de lipides



Tranches de concombre

1/2 concombre- 30 kcal



Bretzels

110 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

400 kcal, 18g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Salade de pois chiches facile

234 kcal

Dîner

385 kcal, 24g de protéines, 34g glucides nets, 13g de lipides



Pois mange-tout

41 kcal



Lentilles

174 kcal



Tofu épicé sriracha-cacahuète

171 kcal

Day 3

1328 kcal ● 98g protéine (30%) ● 68g lipides (46%) ● 61g glucides (18%) ● 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



Eufs avec tomate et avocat
163 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Collations

150 kcal, 4g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

425 kcal, 25g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Sandwich à la salade de thon
1/2 sandwich(s)- 248 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
1 moitié(s) de courgette- 96 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Day 4

1355 kcal ● 101g protéine (30%) ● 69g lipides (46%) ● 63g glucides (19%) ● 19g fibres (6%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



Toast à l'avocat avec œuf
1 tranche(s)- 238 kcal

Déjeuner

425 kcal, 25g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Sandwich à la salade de thon
1/2 sandwich(s)- 248 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Collations

150 kcal, 4g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Dîner

380 kcal, 25g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
1 moitié(s) de courgette- 96 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 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

1283 kcal ● 101g protéine (31%) ● 59g lipides (41%) ● 60g glucides (19%) ● 28g fibres (9%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 13g de lipides



Toast à l'avocat avec œuf
1 tranche(s)- 238 kcal

Déjeuner

350 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal



Tilapia en croûte d'amandes
3 oz- 212 kcal

Collations

170 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 11g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bouchées concombre-thon
58 kcal

Dîner

360 kcal, 15g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Pois chiches et pâtes de pois chiche
286 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

1284 kcal ● 113g protéine (35%) ● 54g lipides (38%) ● 56g glucides (17%) ● 31g fibres (10%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 6g de protéines, 19g glucides nets, 9g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal



Bâtonnets de céleri
1 branche(s) de céleri- 7 kcal

Collations

170 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 11g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bouchées concombre-thon
58 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

340 kcal, 38g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Émiettes végétaliens
1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Dîner

420 kcal, 21g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides



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



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1/2 boîte(s)- 177 kcal



Salade césar au brocoli et œufs durs
130 kcal

Day 7

1284 kcal ● 113g protéine (35%) ● 54g lipides (38%) ● 56g glucides (17%) ● 31g fibres (10%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 6g de protéines, 19g glucides nets, 9g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal



Bâtonnets de céleri
1 branche(s) de céleri- 7 kcal

Collations

170 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 11g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bouchées concombre-thon
58 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Déjeuner

340 kcal, 38g de protéines, 13g glucides nets, 8g de lipides



Émiettes végétaliens
1 3/4 tasse(s)- 256 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Dîner

420 kcal, 21g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides



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



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1/2 boîte(s)- 177 kcal



Salade césar au brocoli et œufs durs
130 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/3 livres (157g)
- ☐ mélange de noix
4 c. à s. (34g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1 c. à soupe (7g)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
- ☐ sel
3 g (3g)
- ☐ poivre noir
5 trait (1g)
- ☐ basilic frais
3 feuilles (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à café (5g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1 1/4 boîte(s) (560g)
- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (96g)
- ☐ beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
- ☐ tofu ferme
1/2 livres (198g)
- ☐ cacahuètes rôties
9 1/4 c. à s. (85g)
- ☐ miettes de burger végétarien
3 1/2 tasse (350g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (63g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)
- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteaux (9g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau
12 2/3 tasse(s) (3034mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
7 grand (350g)
- ☐ fromage de chèvre
1 oz (28g)
- ☐ beurre
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ myrtilles
1 1/2 tasse (222g)
- ☐ clémentines
2 fruit (148g)
- ☐ jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Autre

- ☐ sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)
- ☐ pâtes de pois chiches
1 oz (28g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/2 c. à café (1g)

- ☐ **tomates**
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (267g)
- ☐ **persil frais**
3 brins (3g)
- ☐ **concombre**
1 1/2 concombre (21 cm) (414g)
- ☐ **Pois mange-tout surgelés**
4 tasse (576g)
- ☐ **Ail**
2 gousse(s) (6g)
- ☐ **céleri cru**
1/6 botte (89g)
- ☐ **courgette**
1 grand (323g)
- ☐ **Brocoli surgelé**
2 tasse (182g)
- ☐ **laitue romaine**
2 tasse, râpé (94g)
- ☐ **brocoli**
1/2 tasse, haché (46g)

Graisses et huiles

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

Produits de boulangerie

- ☐ **pain**
4 tranche (128g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **thon en conserve**
1 1/2 boîte (253g)
- ☐ **tilapia, cru**
1/6 lb (84g)

Céréales et pâtes

- ☐ **farine tout usage**
1/8 tasse(s) (10g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
poivre noir
1 trait (0g)
tomates
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
basilic frais, haché
1 feuilles (1g)

Pour les 3 repas :

sel
3 trait (1g)
œufs
3 grand (150g)
poivre noir
3 trait (0g)
tomates
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)
basilic frais, haché
3 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.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 3 repas :

myrtilles
1 1/2 tasse (222g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
œufs
1 grand (50g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
œufs
2 grand (100g)
avocats, mûr, tranché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
galettes de riz, toutes saveurs
1/2 gâteaux (5g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteaux (9g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

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.

Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 petit (18g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
persil frais, haché
1 1/2 brins (2g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
persil frais, haché
3 brins (3g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich à la salade de thon

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
mayonnaise
3/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
thon en conserve
2 1/2 oz (71g)
céleri cru, haché
1/4 tige, petite (12,5 cm de long) (4g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
thon en conserve
5 oz (142g)
céleri cru, haché
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

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.

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Tilapia en croûte d'amandes

3 oz - 212 kcal ● 20g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Donne 3 oz portions

amandes

2 c. à s., émincé (14g)

tilapia, cru

1/6 lb (84g)

farine tout usage

1/8 tasse(s) (10g)

sel

1/2 trait (0g)

huile d'olive

1/4 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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s) - 256 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien

1 3/4 tasse (175g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien

3 1/2 tasse (350g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
4 c. à s. (34g)

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

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.

Bouchées concombre-thon

58 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve

1/2 sachet (37g)

concombre, tranché

1/8 concombre (21 cm) (38g)

Pour les 3 repas :

thon en conserve

1 1/2 sachet (111g)

concombre, tranché

3/8 concombre (21 cm) (113g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

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.

Tofu épicé sriracha-cacahuète

171 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sauce sriracha
3/8 c. à soupe (6g)
beurre de cacahuète
1/2 c. à soupe (8g)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à café (mL)
eau
1/8 tasse(s) (20mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/4 livres (99g)
Ail, haché
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
1/2 livres (198g)
Ail, haché
1 gousse (3g)

1. Mélanger la sriracha, le beurre de cacahuète, l'ail, la sauce soja, l'eau et un peu de sel dans un petit bol. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faire frire le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
3. Verser la sauce dans la poêle et remuer fréquemment. Cuire jusqu'à réduction de la sauce et qu'elle soit crouillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

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

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette - 96 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
2 c. à s. (33g)
fromage de chèvre
1/2 oz (14g)
courgette
1/2 grand (162g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
courgette
1 grand (323g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



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)

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

Pois chiches et pâtes de pois chiche

286 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



pâtes de pois chiches

1 oz (28g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

levure nutritionnelle

1/2 c. à café (1g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (112g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

1/2 boîte (~539 g) (267g)

Pour les 2 repas :

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade César au brocoli et œufs durs

130 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine

1 tasse, râpé (47g)

œufs

1 grand (50g)

brocoli

4 c. à s., haché (23g)

yaourt grec écrémé nature

1/2 c. à soupe (9g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à café (3g)

parmesan

1/2 c. à soupe (3g)

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 c. à soupe (4g)

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

laitue romaine

2 tasse, râpé (94g)

œufs

2 grand (100g)

brocoli

1/2 tasse, haché (46g)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à soupe (18g)

moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

parmesan

1 c. à soupe (5g)

graines de citrouille grillées, non salées

1 c. à soupe (7g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
 2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
 3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
 4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce 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.
-