

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 1500 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

1486 kcal ● 116g protéine (31%) ● 57g lipides (35%) ● 111g glucides (30%) ● 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Framboises

2/3 tasse(s)- 48 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

425 kcal, 20g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides



Crevettes scampi

348 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

470 kcal, 57g de protéines, 26g glucides nets, 13g de lipides



Lentilles

174 kcal



Tilapia poêlé


8 oz- 298 kcal

Petit-déjeuner

235 kcal, 5g de protéines, 34g glucides nets, 8g de lipides




Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal



Grande barre de granola
1 barre(s)- 176 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal




Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides




Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

425 kcal, 20g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides



Crevettes scampi
348 kcal




Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

470 kcal, 57g de protéines, 26g glucides nets, 13g de lipides



Lentilles
174 kcal



Tilapia poêlé
8 oz- 298 kcal

Petit-déjeuner

230 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 11g de lipides



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal




Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

210 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides




Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Toast au beurre et à la confiture
1 tranche(s)- 133 kcal

Supplément(s) de protéines


110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

510 kcal, 31g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides



Crack slaw au tempeh
422 kcal




Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Dîner

470 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides



Légumes mélangés
1/2 tasse(s)- 49 kcal



Saint-jacques à l'ail crémeuses
420 kcal

Petit-déjeuner

230 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 11g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal


Collations

210 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal




Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides




Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

510 kcal, 31g de protéines, 17g glucides nets, 29g de lipides



Crack slaw au tempeh

422 kcal




Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal


Dîner

470 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 35g de lipides



Légumes mélangés

1/2 tasse(s)- 49 kcal



Saint-jacques à l'ail crémeuses

420 kcal


Petit-déjeuner

230 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 11g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

155 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 7g de lipides




Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides




Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

500 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal




Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal

Dîner

445 kcal, 42g de protéines, 35g glucides nets, 11g de lipides



Cabillaud rôti simple

5 1/3 oz- 198 kcal



Lentilles

174 kcal




Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal


Petit-déjeuner

270 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

155 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 7g de lipides




Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal

Déjeuner

500 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal




Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal

Dîner

515 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 28g de lipides



Burger de saumon

1 burger(s)- 442 kcal




Pois

71 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides




Shake protéiné

1 dose- 109 kcal


Petit-déjeuner

270 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

155 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 7g de lipides



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal


Déjeuner

445 kcal, 20g de protéines, 69g glucides nets, 6g de lipides



Soupe de lentilles et légumes

185 kcal




Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

Dîner

515 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 28g de lipides



Burger de saumon

1 burger(s)- 442 kcal




Pois

71 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
5/8 bâtonnet (65g)
- ☐ crème épaisse
5 1/2 fl oz (mL)
- ☐ parmesan
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ lait entier
2 tasse(s) (480mL)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ œufs
3 grand (150g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)

Boissons

- ☐ eau
10 1/4 tasse(s) (2455mL)
- ☐ poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ échalotes
1 c. à soupe, haché (10g)
- ☐ Ail
6 1/3 gousse(s) (19g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
2 1/4 tasse (304g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 1/2 tasse (132g)
- ☐ pois surgelés
1 1/3 tasse (179g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/3 tasse, haché (13g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues
1/4 lb (114g)
- ☐ tilapia, cru
1 lb (448g)
- ☐ coquilles Saint-Jacques
5/8 lb (283g)
- ☐ morue, crue
1/3 livres (151g)

Collations

Épices et herbes

- ☐ sel
5/6 c. à café (5g)
- ☐ poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
- ☐ cannelle
3 trait (1g)
- ☐ vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
- ☐ aneth séché
1/2 c. à café (1g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (176g)
- ☐ tempeh
1/2 livres (227g)

Graisses et huiles

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

Produits de boulangerie

- ☐ pain
5 tranche (160g)
- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)

Confiseries

- ☐ confiture
2 c. à café (14g)
- ☐ sirop d'érable
2 c. à café (mL)

Autre

- ☐ mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
- ☐ Galette de burger au saumon
2 galette (226g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
- ☐ levure nutritionnelle
1/3 c. à soupe (1g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **petite barre de granola**
2 barre (50g)
- ☐ **grande barre de granola**
2 barre (74g)
- ☐ **barre de granola riche en protéines**
2 barre (80g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ **framboises**
3 tasse (349g)
- ☐ **jus de fruit**
8 fl oz (mL)
- ☐ **jus de citron**
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **pommes**
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
- ☐ **pêche**
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

- ☐ **sauce piquante**
2 c. à café (mL)
- ☐ **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**
2 boîte (~539 g) (1052g)
- ☐ **bouillon de légumes**
2/3 tasse(s) (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **graines de tournesol décortiquées**
2 c. à soupe (24g)
 - ☐ **noix (anglaises)**
2 oz (53g)
 - ☐ **beurre d'amande**
1 1/2 c. à soupe (24g)
 - ☐ **amandes**
9 amande (11g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 3 repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

huile

3/4 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

beurre

1 c. à café (5g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

beurre

3 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Crevettes scampi

348 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre
1 c. à soupe (14g)
crème épaisse
1 1/2 c. à soupe (mL)
pâtes sèches non cuites
1 oz (29g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
parmesan
1/4 c. à soupe (1g)
échalotes, haché
1/2 c. à soupe, haché (5g)
Ail, haché
1 gousse (3g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
1/8 lb (57g)

Pour les 2 repas :

beurre
2 c. à soupe (28g)
crème épaisse
3 c. à soupe (mL)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
parmesan
1/2 c. à soupe (3g)
échalotes, haché
1 c. à soupe, haché (10g)
Ail, haché
2 gousse (6g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
1/4 lb (114g)

1. Nettoyer les crevettes et commencer la cuisson des pâtes selon les instructions du paquet.
2. Pendant que les pâtes cuisent, hacher l'échalote et l'ail.
3. Une fois les pâtes cuites, les transférer dans un bol séparé. Dans la casserole utilisée pour cuire les pâtes, ajouter le beurre et le faire fondre à feu moyen. Une fois fondu et chaud, ajouter les crevettes. Laisser cuire les crevettes 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se raffermissent et deviennent légèrement roses.
4. Ajouter l'ail et l'échalote dans la poêle pendant environ 30 secondes pour les attendrir. Travailler rapidement pour éviter de trop cuire les crevettes.
5. Mélanger la crème et réchauffer. Si vous le souhaitez, assaisonner de sel et de poivre. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
6. Ajouter les pâtes dans la casserole et chauffer juste assez pour enrober les pâtes de sauce et réchauffer les nouilles.
7. Transférer dans un plat de service et garnir de parmesan (optionnel).

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Crack slaw au tempeh

422 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 16g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
sauce piquante
1 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
1 c. à soupe (12g)
huile
2 c. à café (mL)
Ail, haché
1 gousse (3g)
tempeh, coupé en dés
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
4 tasse (360g)
sauce piquante
2 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
huile
4 c. à café (mL)
Ail, haché
2 gousse (6g)
tempeh, coupé en dés
1/2 livres (227g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable
1 c. à café (mL)
noix (anglaises)
2 c. à soupe, haché (14g)
vinaigre de cidre
1/4 c. à soupe (4g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
pommes, haché
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
3/4 tasse (66g)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable
2 c. à café (mL)
noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)
vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
pommes, haché
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
1 1/2 tasse (132g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Soupe de lentilles et légumes

185 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 26g glucides ● 7g fibres



lentilles crues

2 2/3 c. à s. (32g)

bouillon de légumes

2/3 tasse(s) (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1/3 tasse, haché (13g)

levure nutritionnelle

1/3 c. à soupe (1g)

Ail

1/3 gousse(s) (1g)

légumes mélangés surgelés

1/2 tasse (68g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

pain naan

1 morceau(x) (90g)



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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola

1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola

2 barre (50g)

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

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

framboises
2/3 tasse (82g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 1/3 tasse (164g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)
confiture
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)
confiture
2 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre et la confiture sur la tranche.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal ● 16g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
beurre d'amande
1/2 c. à soupe (8g)
amandes
3 amande (4g)
cannelle
1 trait (0g)

Pour les 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
beurre d'amande
1 1/2 c. à soupe (24g)
amandes
9 amande (11g)
cannelle
3 trait (1g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Servir.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Tilapia poêlé

8 oz - 298 kcal ● 45g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
tilapia, cru
1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
sel
2/3 c. à café (4g)
tilapia, cru
1 lb (448g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Saint-jacques à l'ail crémeuses

420 kcal ● 19g protéine ● 35g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

coquilles Saint-Jacques
1/3 lb (142g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
crème épaisse
4 c. à s. (mL)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

coquilles Saint-Jacques
5/8 lb (283g)
huile
1 c. à soupe (mL)
beurre
1 c. à soupe (14g)
crème épaisse
1/2 tasse (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Une fois chaude, ajoutez les noix de Saint-Jacques et faites-les frire 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à cuisson complète (opaque à cœur). Transférez les Saint-Jacques dans une assiette et réservez. Ajoutez le beurre dans la poêle et laissez fondre. Ajoutez l'ail et faites frire environ 1 minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Ajoutez la crème épaisse et une grosse pincée de sel/poivre, laissez mijoter 2-5 minutes jusqu'à léger épaississement. Retirez du feu, ajoutez le jus de citron et les Saint-Jacques. Servir.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Cabillaud rôti simple

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



Donne 5 1/3 oz portions

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

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.

Lentilles

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



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

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.

Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal  3g protéine  1g lipides  10g glucides  4g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions
légumes mélangés surgelés
3/4 tasse (101g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Burger de saumon

1 burger(s) - 442 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

Galette de burger au saumon

1 galette (113g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

mayonnaise

1 1/2 c. à soupe (mL)

aneth séché

1/4 c. à café (0g)

huile

1/4 c. à café (mL)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

Pour les 2 repas :

Galette de burger au saumon

2 galette (226g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

aneth séché

1/2 c. à café (1g)

huile

1/2 c. à café (mL)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le burger de saumon dans la poêle et faites cuire environ 4 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
2. Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise et l'aneth.
3. Placez le burger de saumon sur le pain et garnissez de mayonnaise et de feuilles. Servez.

Pois

71 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pois surgelés

2/3 tasse (89g)

Pour les 2 repas :

pois surgelés

1 1/3 tasse (179g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 dose - 109 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

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

eau

1 tasse(s) (239mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

eau

7 tasse(s) (1676mL)

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