

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 1600 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

1575 kcal ● 122g protéine (31%) ● 46g lipides (26%) ● 141g glucides (36%) ● 29g fibres (7%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Omelette chili et fromage

108 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

280 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

415 kcal, 24g de protéines, 46g glucides nets, 9g de lipides



Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

159 kcal

Dîner

530 kcal, 35g de protéines, 52g glucides nets, 17g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Patate douce farcie aux pois chiches

1/2 patate(s) douce(s)- 244 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Day 2

1615 kcal ● 114g protéine (28%) ● 67g lipides (37%) ● 120g glucides (30%) ● 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Omelette chili et fromage

108 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

280 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal

Déjeuner

455 kcal, 16g de protéines, 25g glucides nets, 31g de lipides



Coupes de laitue au tofu taiwanais

8 coupes de laitue- 371 kcal



Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal

Dîner

530 kcal, 35g de protéines, 52g glucides nets, 17g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Patate douce farcie aux pois chiches

1/2 patate(s) douce(s)- 244 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 3

1621 kcal ● 126g protéine (31%) ● 41g lipides (23%) ● 157g glucides (39%) ● 31g fibres (8%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Omelette chili et fromage

108 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

195 kcal, 7g de protéines, 26g glucides nets, 6g de lipides



Compote de pommes

114 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Déjeuner

515 kcal, 35g de protéines, 54g glucides nets, 14g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Salade de crevettes avec vinaigrette aux cacahuètes

284 kcal

Dîner

560 kcal, 39g de protéines, 61g glucides nets, 10g de lipides



Sauté tempeh & champignons

443 kcal



Salade de pois chiches facile

117 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 4

1573 kcal ● 118g protéine (30%) ● 40g lipides (23%) ● 152g glucides (39%) ● 33g fibres (8%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 14g de protéines, 9g glucides nets, 10g de lipides



Eufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Collations

195 kcal, 7g de protéines, 26g glucides nets, 6g de lipides



Compote de pommes
114 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

515 kcal, 35g de protéines, 54g glucides nets, 14g de lipides



Banane
2 banane(s)- 233 kcal



Salade de crevettes avec vinaigrette aux cacahuètes
284 kcal

Dîner

560 kcal, 39g de protéines, 61g glucides nets, 10g de lipides



Sauté tempeh & champignons
443 kcal



Salade de pois chiches facile
117 kcal

Day 5

1596 kcal ● 107g protéine (27%) ● 60g lipides (34%) ● 126g glucides (32%) ● 31g fibres (8%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 14g de protéines, 9g glucides nets, 10g de lipides



Eufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Fraises
1 tasse(s)- 52 kcal

Collations

240 kcal, 8g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner
241 kcal

Déjeuner

560 kcal, 25g de protéines, 59g glucides nets, 18g de lipides



Zoodles marinara
338 kcal



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

Dîner

495 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 25g de lipides



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



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 6

1649 kcal● 126g protéine (31%)● 68g lipides (37%)● 105g glucides (26%)● 28g fibres (7%)


Petit-déjeuner

300 kcal, 12g de protéines, 19g glucides nets, 18g de lipides

-  **Toast au beurre**
1 tranche(s)- 114 kcal
-  **Amandes rôties**
1/8 tasse(s)- 111 kcal
-  **Lait**
1/2 tasse(s)- 75 kcal


Collations

240 kcal, 8g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides

-  **Céréales pour le petit-déjeuner**
241 kcal

Supplément(s) de protéines

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

-  **Shake protéiné**
1 dose- 109 kcal



Déjeuner

440 kcal, 28g de protéines, 30g glucides nets, 18g de lipides

-  **Tempeh façon buffalo avec tzatziki**
314 kcal
-  **Purée de patates douces avec beurre**
125 kcal

Dîner

560 kcal, 55g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides

-  **Salade de thon à l'avocat**
436 kcal
-  **Cottage cheese et miel**
1/2 tasse(s)- 125 kcal

Day 7

1649 kcal● 126g protéine (31%)● 68g lipides (37%)● 105g glucides (26%)● 28g fibres (7%)


Petit-déjeuner

300 kcal, 12g de protéines, 19g glucides nets, 18g de lipides

-  **Toast au beurre**
1 tranche(s)- 114 kcal
-  **Amandes rôties**
1/8 tasse(s)- 111 kcal
-  **Lait**
1/2 tasse(s)- 75 kcal


Collations

240 kcal, 8g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides

-  **Céréales pour le petit-déjeuner**
241 kcal

Supplément(s) de protéines

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

-  **Shake protéiné**
1 dose- 109 kcal



Déjeuner

440 kcal, 28g de protéines, 30g glucides nets, 18g de lipides

-  **Tempeh façon buffalo avec tzatziki**
314 kcal
-  **Purée de patates douces avec beurre**
125 kcal

Dîner

560 kcal, 55g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides

-  **Salade de thon à l'avocat**
436 kcal
-  **Cottage cheese et miel**
1/2 tasse(s)- 125 kcal

Autre

- ☐ galette de burger végétale
2 galette (142g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ Glaçage balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
- ☐ huile de sésame
2 c. à café (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
- ☐ tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
3/8 c. à soupe (6g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1 1/2 tasse (390g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
2 g (2g)
- ☐ poivre noir
1/2 g (1g)
- ☐ poudre de chili
3/4 c. à café (2g)
- ☐ coriandre moulue
3/4 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
- ☐ gingembre moulu
3/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia
4 c. à café (19g)
- ☐ amandes
2 oz (60g)

Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru
4 c. à soupe (43g)
- ☐ riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)
- ☐ riz brun
1/2 tasse (95g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
- ☐ eau
7 1/2 tasse(s) (1767mL)

Graisses et huiles

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- ☐ sauce soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ tofu ferme
5 oz (142g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- ☐ tempeh
1 livres (454g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes
4 barquette à emporter (~115 g) (488g)
- ☐ banane
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)
- ☐ fraises
2 tasse, entière (288g)

- ☐ **parmesan**
3/4 c. à soupe (4g)
- ☐ **yaourt grec aromatisé allégé**
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ **fromage cheddar**
1 1/2 c. à s., râpé (11g)
- ☐ **œufs**
7 grand (350g)
- ☐ **lait entier**
6 1/2 tasse(s) (1531mL)
- ☐ **fromage en ficelle**
2 bâtonnet (56g)
- ☐ **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
1 tasse (226g)
- ☐ **beurre**
4 c. à café (18g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **pommes de terre**
3/8 lb (170g)
- ☐ **échalotes**
1/2 gousse(s) (28g)
- ☐ **patates douces**
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ **laitue romaine**
8 feuille intérieure (48g)
- ☐ **Ail**
1 gousse(s) (3g)
- ☐ **gingembre frais**
1 c. à soupe (6g)
- ☐ **champignons**
2 tasse, haché (140g)
- ☐ **poivron**
1 1/2 grand (246g)
- ☐ **oignon**
7/8 petit (61g)
- ☐ **tomates**
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (165g)
- ☐ **persil frais**
1 1/2 brins (2g)
- ☐ **courgette**
3 moyen (588g)

- ☐ **avocats**
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ **jus de citron vert**
2 1/2 c. à café (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **crevettes cuites**
1/2 lb (227g)
- ☐ **thon en conserve**
2 1/2 boîte (430g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ **céréales du petit-déjeuner**
3 3/4 portion (113g)

Confiseries

- ☐ **miel**
4 c. à café (28g)

Produits de boulangerie

- ☐ **pain**
2 tranche (64g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Omelette chili et fromage

108 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1/2 c. à café (mL)

poudre de chili

1/4 c. à café (1g)

coriandre moulue

1/4 c. à café (0g)

fromage cheddar

1/2 c. à s., râpé (4g)

œufs, battu

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

poudre de chili

3/4 c. à café (2g)

coriandre moulue

3/4 c. à café (1g)

fromage cheddar

1 1/2 c. à s., râpé (11g)

œufs, battu

3 grand (150g)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.

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 3 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 préculs 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.

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

fraises

1 tasse, entière (144g)

Pour les 2 repas :

fraises

2 tasse, entière (288g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

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

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

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.

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Galette de burger végétarien

2 galette - 254 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Donne 2 galette portions

galette de burger végétale
2 galette (142g)

1. Cuire la galette selon les indications du paquet.
2. Servir.

Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

159 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



sauce pesto
3/8 c. à soupe (6g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
parmesan, râpé
3/4 c. à soupe (4g)
pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
3/8 lb (170g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre et le pesto jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
3. Étaler sur une plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
4. Cuire 20 minutes puis sortir du four.
5. Saupoudrer les pommes de terre de parmesan râpé et remettre au four pour 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Servir.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Coupes de laitue au tofu taïwanais

8 coupes de laitue - 371 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 8 coupes de laitue portions

amandes

1 c. à s., émincé (7g)

vinaigre de cidre de pomme

1 1/2 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

2 c. à café (mL)

laitue romaine

8 feuille intérieure (48g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

tofu ferme, séché avec du papier

absorbant et émietté

5 oz (142g)

gingembre frais, épluché et haché finement

1 c. à soupe (6g)

1. Faites chauffer environ 2/3 de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu, salez et poivrez, et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré à certains endroits, environ 5-6 minutes. Transférez le tofu dans une assiette et essuyez la poêle.
2. Ajoutez le reste de l'huile dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail, le gingembre et les amandes, et remuez fréquemment jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme et que les amandes soient toastées, environ 1-2 minutes.
3. Incorporez le vinaigre de cidre, la sauce soja et l'eau, et faites cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 2-3 minutes.
4. Remettez le tofu dans la poêle et mélangez pour l'enrober.
5. Répartissez le mélange de tofu dans les coupes de laitue et servez.

Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres

Donne 3/8 tasse de riz cuit portions



eau
1/4 tasse(s) (60mL)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

Salade de crevettes avec vinaigrette aux cacahuètes

284 kcal ● 32g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
crevettes cuites, épluché
1/4 lb (114g)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
huile de sésame
1 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
gingembre moulu
1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
crevettes cuites, épluché
1/2 lb (227g)
sauce soja (tamari)
2 c. à café (mL)
huile de sésame
2 c. à café (mL)
flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
gingembre moulu
1/4 c. à café (0g)

1. Ajoutez le mélange de chou et les crevettes cuites dans un bol et mélangez.
2. Dans un petit bol, mélangez les ingrédients restants avec une pincée de sel. Incorporez progressivement quelques filets d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce fluide.
3. Versez la sauce sur les crevettes et le chou, puis servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Zoodles marinara

338 kcal ● 13g protéine ● 6g lipides ● 42g glucides ● 15g fibres



sauce pour pâtes
1 1/2 tasse (390g)
courgette
3 moyen (588g)

1. Spiralisez les courgettes.
2. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif, ajoutez les zoodles et faites cuire à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à réchauffement.
3. (Facultatif) Transférez les zoodles sur un torchon et tamponnez l'excès d'eau.
4. Remettez les zoodles dans la poêle, ajoutez la sauce tomate et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Servez.

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

tzatziki

1/8 tasse(s) (28g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

tempeh, grossièrement haché

4 oz (113g)

Pour les 2 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)

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.

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal ● 17g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
graines de chia
2 c. à café (9g)
quinoa, cru
2 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
graines de chia
4 c. à café (19g)
quinoa, cru
4 c. à soupe (43g)

1. Cuire le quinoa selon les indications du paquet - 2 c. à soupe de quinoa cru doivent donner environ 1/3 tasse cuit. Laisser refroidir.
2. Mélanger le quinoa et le yaourt. Parsemer de graines de chia.
3. Servir.
4. Pour préparer en grande quantité : cuire tout le quinoa d'un coup et conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger avec le yaourt et les graines de chia au moment de servir.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Compote de pommes

114 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes
4 barquette à emporter (~115 g)
(488g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

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.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Céréales pour le petit-déjeuner

241 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 35g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
5/8 tasse(s) (150mL)
céréales du petit-déjeuner
1 1/4 portion (38g)

Pour les 3 repas :

lait entier
2 tasse(s) (450mL)
céréales du petit-déjeuner
3 3/4 portion (113g)

1. Trouvez simplement des céréales que vous aimez dont une portion se situe dans une fourchette de 100 à 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et simplement adapter la taille de la portion pour être dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments très similaire.
-

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

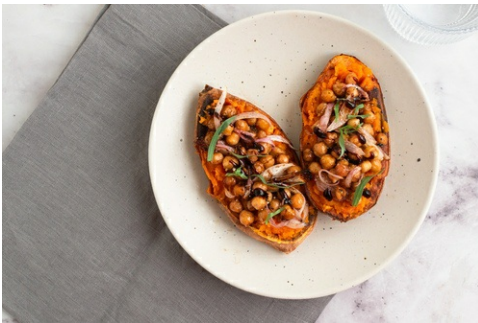
Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Patate douce farcie aux pois chiches

1/2 patate(s) douce(s) - 244 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/4 c. à soupe (mL)
Glaçage balsamique
1/4 c. à soupe (mL)
échalotes, haché
1/4 gousse(s) (14g)
patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte(s) (112g)

Pour les 2 repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
Glaçage balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
échalotes, haché
1/2 gousse(s) (28g)
patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sauté tempeh & champignons

443 kcal ● 33g protéine ● 8g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

riz brun

4 c. à s. (48g)

sauce soja (tamari)

1 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

gingembre moulu

1/4 c. à café (0g)

champignons, coupé

1 tasse, haché (70g)

tempeh, tranché

4 oz (113g)

poivron, tranché

1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

riz brun

1/2 tasse (95g)

sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

gingembre moulu

1/2 c. à café (1g)

champignons, coupé

2 tasse, haché (140g)

tempeh, tranché

1/2 livres (227g)

poivron, tranché

1 grand (164g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter le tempeh, les champignons et le poivron, en remuant fréquemment sur feu moyen-vif.
3. Quand le tempeh est doré et que les légumes ont ramolli, ajoutez les épices, la sauce soja et un peu de sel/poivre. Remuez.
4. Mélangez le riz avec le mélange de tempeh et de légumes. Servez.

Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique

1/4 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

1/4 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (112g)

oignon, coupé en fines tranches

1/8 petit (9g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

persil frais, haché

3/4 brins (1g)

Pour les 2 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)

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

!

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

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.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes

2 c. à s., entière (18g)

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

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

thon en conserve

1 boîte (172g)

tomates

4 c. à s., haché (45g)

oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

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.

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
miel
4 c. à café (28g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

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.
-