

# Meal Plan - Menu régime pescétarien de 1700 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

1685 kcal ● 109g protéine (26%) ● 89g lipides (48%) ● 75g glucides (18%) ● 37g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



#### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Collations

210 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



#### Pop-corn

2 2/3 tasses- 107 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 30g de protéines, 41g glucides nets, 24g de lipides



#### Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



#### Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

3 oz saumon- 316 kcal



#### Lentilles

116 kcal

### Dîner

600 kcal, 43g de protéines, 17g glucides nets, 31g de lipides



#### Tempeh nature

6 oz- 443 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal

## Day 2

1670 kcal ● 113g protéine (27%) ● 89g lipides (48%) ● 65g glucides (16%) ● 40g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



**Eufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal



**Avocat**

176 kcal

### Collations

210 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



**Pop-corn**

2 2/3 tasses- 107 kcal



**Noix de cajou rôties**

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 34g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



**Saucisse végétalienne**

1 saucisse(s)- 268 kcal



**Wedges de patate douce**

130 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

### Dîner

600 kcal, 43g de protéines, 17g glucides nets, 31g de lipides



**Tempeh nature**

6 oz- 443 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

159 kcal

## Day 3

1651 kcal ● 115g protéine (28%) ● 63g lipides (34%) ● 130g glucides (31%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 16g de lipides



**Eufs avec tomate et avocat**  
163 kcal



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal

### Collations

245 kcal, 5g de protéines, 35g glucides nets, 7g de lipides



**Dattes**  
1/4 tasse- 154 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 34g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



**Saucisse végétalienne**  
1 saucisse(s)- 268 kcal



**Wedges de patate douce**  
130 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

### Dîner

475 kcal, 32g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



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



**Lentilles au curry**  
241 kcal



**Betteraves**  
4 betteraves- 96 kcal

## Day 4

1660 kcal ● 110g protéine (27%) ● 56g lipides (30%) ● 153g glucides (37%) ● 26g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 16g de lipides



**Eufs avec tomate et avocat**  
163 kcal



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal

### Collations

245 kcal, 5g de protéines, 35g glucides nets, 7g de lipides



**Dattes**  
1/4 tasse- 154 kcal



**Graines de tournesol**  
90 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, 29g de protéines, 55g glucides nets, 16g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal



**Raisins**  
131 kcal

### Dîner

475 kcal, 32g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



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



**Lentilles au curry**  
241 kcal



**Betteraves**  
4 betteraves- 96 kcal

## Day 5

1657 kcal ● 107g protéine (26%) ● 69g lipides (38%) ● 124g glucides (30%) ● 27g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 16g de lipides



Eufs avec tomate et avocat  
163 kcal



Yaourt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal

### Collations

245 kcal, 9g de protéines, 24g glucides nets, 11g de lipides



Croquettes de chou-fleur à la poêle  
160 kcal



Jus de fruits  
3/4 tasse(s)- 86 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 23g de lipides



Lentilles  
174 kcal



Tilapia poêlé  
3 oz- 112 kcal



Brocoli au beurre  
1 1/2 tasse(s)- 200 kcal

### Dîner

500 kcal, 21g de protéines, 52g glucides nets, 19g de lipides



Ratatouille aux haricots blancs  
206 kcal



Riz blanc  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Graines de citrouille  
183 kcal

## Day 6

1686 kcal ● 118g protéine (28%) ● 55g lipides (29%) ● 138g glucides (33%) ● 43g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 14g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



Framboises  
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Petit sandwich œuf et fromage sur bagel  
1/2 sandwich(s)- 265 kcal

### Collations

245 kcal, 9g de protéines, 24g glucides nets, 11g de lipides



Croquettes de chou-fleur à la poêle  
160 kcal



Jus de fruits  
3/4 tasse(s)- 86 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 26g de protéines, 61g glucides nets, 15g de lipides



Soupe de lentilles  
542 kcal

### Dîner

490 kcal, 45g de protéines, 30g glucides nets, 12g de lipides



Salade de pois chiches facile  
234 kcal



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

## Day 7

1686 kcal ● 118g protéine (28%) ● 55g lipides (29%) ● 138g glucides (33%) ● 43g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

300 kcal, 14g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Petit sandwich œuf et fromage sur bagel

1/2 sandwich(s)- 265 kcal

### Collations

245 kcal, 9g de protéines, 24g glucides nets, 11g de lipides



Croquettes de chou-fleur à la poêle

160 kcal



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

### Déjeuner

540 kcal, 26g de protéines, 61g glucides nets, 15g de lipides



Soupe de lentilles

542 kcal

### Dîner

490 kcal, 45g de protéines, 30g glucides nets, 12g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Émiettés végétaliens

1 3/4 tasse(s)- 256 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de fruit  
24 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à café (mL)
- ☐ dattes dénoyautées  
1/2 tasse (100g)
- ☐ raisins  
2 1/4 tasse (207g)
- ☐ framboises  
1 tasse (123g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
3 oz (85g)
- ☐ tilapia, cru  
1/6 lb (84g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve  
3/8 boîte (mL)
- ☐ noix de cajou rôties  
4 c. à s. (34g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à s. (30g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ brocoli  
1/2 tige (76g)
- ☐ gingembre frais  
1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)
- ☐ blettes  
1 lb (454g)
- ☐ Ail  
6 1/2 gousse(s) (20g)
- ☐ patates douces  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- ☐ Brocoli surgelé  
4 1/2 tasse (410g)
- ☐ tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (267g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
8 betterave(s) (400g)

## Boissons

- ☐ eau  
13 3/4 tasse(s) (3288mL)
- ☐ poudre de protéine  
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
11 1/2 g (11g)
- ☐ poivre noir  
2 g (2g)
- ☐ basilic frais  
3 feuilles (2g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ origan séché  
1/2 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ Basilic séché  
1/2 c. à café, feuilles (0g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1 3/4 tasse (336g)
- ☐ tempeh  
3/4 livres (340g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/4 boîte(s) (110g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte(s) (448g)
- ☐ miettes de burger végétarien  
3 1/2 tasse (350g)

## Autre

- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé  
5 1/3 tasse soufflée (59g)
- ☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ pâte de curry  
2/3 c. à soupe (10g)
- ☐ tenders chik'n sans viande  
6 2/3 morceaux (170g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à soupe (3g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ ketchup  
1 2/3 c. à soupe (28g)
- ☐ chou-fleur  
2 1/4 tasse(s), en riz (288g)
- ☐ concentré de tomate  
1/4 c. à soupe (4g)
- ☐ mini poivrons sucrés  
1 poivron(s) (20g)
- ☐ poireaux  
1/4 poireau (22g)
- ☐ courgette  
1/4 moyen (49g)
- ☐ oignon  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (90g)
- ☐ persil frais  
3 brins (3g)
- ☐ tomates concassées en conserve  
1/2 boîte (203g)
- ☐ céleri cru  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)
- ☐ carottes  
1 moyen (61g)
- ☐ épinards frais  
1/4 tasse(s) (8g)

- ☐ œufs  
11 moyen (476g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ beurre  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ fromage tranché  
1 tranche (28 g chacune) (28g)

### Graisses et huiles

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

### Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)

### Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
2 3/4 c. à s. (31g)

### Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)
-



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

2 grand (100g)

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.

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

#### jus de citron

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### avocats

1 avocat(s) (201g)

#### jus de citron

1 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### Yaourt grec allégé

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



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 3 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Petit sandwich œuf et fromage sur bagel

1/2 sandwich(s) - 265 kcal ● 13g protéine ● 15g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**  
1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**fromage tranché**  
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)  
**mayonnaise**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**bagel**  
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**fromage tranché**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)  
**mayonnaise**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

1. Chauffez une petite poêle à feu moyen-doux.
2. Ajoutez l'huile et cassez les œufs dans la poêle huilée.
3. Faites cuire les œufs jusqu'à ce que les jaunes aient la cuisson désirée.
4. Grillez le bagel si vous le souhaitez.
5. Placez les œufs sur une moitié du bagel et déposez le fromage sur les œufs.
6. Étalez la mayonnaise sur l'autre moitié du bagel et placez-la sur les œufs et le fromage.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

**jus de fruit**  
6 fl oz (mL)

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

### Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

3 oz saumon - 316 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 3 oz saumon portions

**saumon**  
3 oz (85g)  
**lait de coco en conserve**  
1/8 boîte (mL)  
**brocoli, détaillé en fleurettes**  
1/2 tige (76g)  
**gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches**  
1/4 tranches (2,5 cm diam.) (1g)

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

### Lentilles

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



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

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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**saucisse végétalienne**  
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :  
**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

### Wedges de patate douce

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





Pour un seul repas :

**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/2 tasse (137g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
3 tasse (273g)  
**huile d'olive**  
3 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.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

## Tenders de poulet croustillants

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protéine ● 15g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 tender(s) portions

**tenders chik'n sans viande**  
6 2/3 morceaux (170g)  
**ketchup**  
1 2/3 c. à soupe (28g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

## Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



**raisins**  
2 1/4 tasse (207g)

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

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### 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.

### Tilapia poêlé

3 oz - 112 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**tilapia, cru**  
1/6 lb (84g)

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.

## Brocoli au beurre

1 1/2 tasse(s) - 200 kcal ● 4g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**sel**  
3/4 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/2 tasse (137g)  
**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**beurre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)

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

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Soupe de lentilles

542 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 61g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**origan séché**  
1/4 c. à café, feuilles (0g)  
**lentilles crues**  
1/2 tasse (96g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**Basilic séché**  
1/4 c. à café, feuilles (0g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/4 boîte (101g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**céleri cru, haché**  
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)  
**Ail, haché finement**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**carottes, coupé en dés**  
1/2 moyen (31g)  
**épinards frais, tranché finement**  
1/8 tasse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

**origan séché**  
1/2 c. à café, feuilles (1g)  
**lentilles crues**  
1 tasse (192g)  
**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**Basilic séché**  
1/2 c. à café, feuilles (0g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/2 boîte (203g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon, haché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**céleri cru, haché**  
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)  
**Ail, haché finement**  
1 gousse(s) (3g)  
**carottes, coupé en dés**  
1 moyen (61g)  
**épinards frais, tranché finement**  
1/4 tasse(s) (8g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.



---

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Pop-corn

2 2/3 tasses - 107 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**

2 2/3 tasse soufflée (29g)

Pour les 2 repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**

5 1/3 tasse soufflée (59g)

1. Suivez les instructions du paquet.

---

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**

4 c. à s. (34g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Dattes

1/4 tasse - 154 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 34g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**dattes dénoyautées**  
4 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

**dattes dénoyautées**  
1/2 tasse (100g)

1. Dégustez.

---

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Croquettes de chou-fleur à la poêle

160 kcal ● 8g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**chou-fleur**  
3/4 tasse(s), en riz (96g)  
**œufs**  
3/4 très grand (42g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sauce piquante**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 c. à café (2g)

Pour les 3 repas :

**chou-fleur**  
2 1/4 tasse(s), en riz (288g)  
**œufs**  
2 1/4 très grand (126g)  
**huile**  
4 1/2 c. à café (mL)  
**sauce piquante**  
1 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
2 1/4 c. à café (6g)

1. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites cuire l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le chou-fleur en riz, l'œuf et un peu de sel et de poivre selon votre goût. Une fois l'ail prêt, ajoutez-le au bol et mélangez bien.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle. Avec les mains, façonnez le mélange de chou-fleur en petites bouchées. Le mélange peut ne pas bien tenir au départ, mais il se solidifiera en cuisant.
4. Placez les nuggets dans l'huile et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez et faites cuire encore quelques minutes.
5. Servez avec un peu de sauce piquante.
6. Pour conserver : gardez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de servir.

### Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**  
6 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

**jus de fruit**  
18 fl oz (mL)

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

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tempeh nature

6 oz - 443 kcal ● 36g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tempeh**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
6 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.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
1/2 lb (227g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
1 lb (454g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Lentilles au curry

241 kcal ● 9g protéine ● 12g lipides ● 20g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**lentilles crues**  
2 2/3 c. à s. (32g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lait de coco en conserve**  
4 c. à s. (mL)  
**pâte de curry**  
1/3 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**  
1/3 tasse (64g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lait de coco en conserve**  
1/2 tasse (mL)  
**pâte de curry**  
2/3 c. à soupe (10g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### Betteraves

4 betteraves - 96 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
4 betterave(s) (200g)

Pour les 2 repas :

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
8 betterave(s) (400g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Ratatouille aux haricots blancs

206 kcal ● 10g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



#### tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

#### concentré de tomate

1/4 c. à soupe (4g)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### eau

1/8 tasse(s) (15mL)

#### haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (110g)

#### mini poivrons sucrés, coupé en fines tranches

1 poivron(s) (20g)

#### Ail, haché finement

1/2 gousse(s) (2g)

#### poireaux, tranché

1/4 poireau (22g)

#### courgette, coupé en demi-lunes

1/4 moyen (49g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les poireaux, assaisonnez de sel et de poivre, et faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Ajoutez les courgettes tranchées, les mini poivrons doux, les tomates cerises, la pâte de tomate, l'ail et l'eau. Remuez pour mélanger, couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les tomates aient éclaté.
3. Incorporez les haricots blancs et l'assaisonnement italien. Faites cuire encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.
4. Assaisonnez au besoin avec un peu plus de sel et de poivre. Servez.

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Donne 1/2 tasse de riz cuit portions



**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

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.

## Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 !

### 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.



## 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.
-