

# Meal Plan - Menu régime pescétarien de 1800 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

1792 kcal ● 116g protéine (26%) ● 96g lipides (48%) ● 80g glucides (18%) ● 37g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides



**Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète**  
234 kcal

### Déjeuner

590 kcal, 28g de protéines, 16g glucides nets, 38g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
293 kcal



**Tempé nature**  
4 oz- 295 kcal

### Collations

235 kcal, 9g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Chips cuites au four**  
12 chips- 122 kcal



**Raisins**  
44 kcal

### Dîner

570 kcal, 24g de protéines, 20g glucides nets, 39g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
230 kcal



**Tofu épicé sriracha-cacahuète**  
341 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

Petit-déjeuner

235 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 10g de lipides



Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète  
234 kcal

Collations

235 kcal, 9g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Chips cuites au four  
12 chips- 122 kcal



Raisins  
44 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

620 kcal, 29g de protéines, 92g glucides nets, 6g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue  
535 kcal



Carottes glacées au miel  
85 kcal

Dîner

530 kcal, 34g de protéines, 59g glucides nets, 13g de lipides



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal



Saucisse végétalienne  
1 saucisse(s)- 268 kcal



Pain pita  
2 pita(s)- 156 kcal

## Day 3

1862 kcal ● 120g protéine (26%) ● 41g lipides (20%) ● 214g glucides (46%) ● 39g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 13g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

### Collations

235 kcal, 9g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Chips cuites au four

12 chips- 122 kcal



Raisins

44 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

620 kcal, 29g de protéines, 92g glucides nets, 6g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



Carottes glacées au miel

85 kcal

### Dîner

530 kcal, 34g de protéines, 59g glucides nets, 13g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal



Pain pita

2 pita(s)- 156 kcal

## Day 4

1777 kcal ● 121g protéine (27%) ● 92g lipides (46%) ● 91g glucides (21%) ● 26g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 13g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

### Collations

200 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Tacos fromage et guacamole

1 taco(s)- 175 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 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

580 kcal, 27g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s)- 349 kcal

### Dîner

515 kcal, 38g de protéines, 14g glucides nets, 32g de lipides



Saumon miel-moutarde

6 oz- 402 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

## Day 5

1802 kcal ● 120g protéine (27%) ● 71g lipides (36%) ● 141g glucides (31%) ● 30g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides



**Gaufres et yaourt grec**

2 gaufre(s)- 237 kcal



**Pamplemousse**

1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Collations

200 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



**Tacos fromage et guacamole**

1 taco(s)- 175 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 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

580 kcal, 27g de protéines, 36g glucides nets, 31g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Sandwich bagel tempeh bacon & avocat**

1/2 bagel(s)- 349 kcal

### Dîner

560 kcal, 35g de protéines, 57g glucides nets, 17g de lipides



**Crevettes simples**

4 oz- 137 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**

173 kcal



**Couscous**

251 kcal

## Day 6

1834 kcal ● 115g protéine (25%) ● 59g lipides (29%) ● 176g glucides (38%) ● 34g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides



**Gaufres et yaourt grec**

2 gaufre(s)- 237 kcal



**Pamplemousse**

1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Collations

245 kcal, 7g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 kcal



**Mélange de noix**

1/8 tasse(s)- 109 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

565 kcal, 27g de protéines, 66g glucides nets, 14g de lipides



**Galette de burger végétarien**

2 galette- 254 kcal



**Couscous**

151 kcal



**Carottes rôties**

3 carotte(s)- 158 kcal

### Dîner

565 kcal, 32g de protéines, 39g glucides nets, 27g de lipides



**Cabillaud rôti simple**

5 1/3 oz- 198 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**

249 kcal



**Salade tomate et avocat**

117 kcal

## Day 7

1834 kcal ● 115g protéine (25%) ● 59g lipides (29%) ● 176g glucides (38%) ● 34g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 41g glucides nets, 8g de lipides



#### Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s)- 237 kcal



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Collations

245 kcal, 7g de protéines, 28g glucides nets, 10g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 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

565 kcal, 27g de protéines, 66g glucides nets, 14g de lipides



#### Galette de burger végétarien

2 galette- 254 kcal



#### Couscous

151 kcal



#### Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal

### Dîner

565 kcal, 32g de protéines, 39g glucides nets, 27g de lipides



#### Cabillaud rôti simple

5 1/3 oz- 198 kcal



#### Purée de patates douces avec beurre

249 kcal



#### Salade tomate et avocat

117 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
5 grand (250g)
- ☐ beurre  
5 c. à café (23g)
- ☐ fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (57g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
3/4 tasse (210g)

## Autre

- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs  
36 crisps (84g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- ☐ sauce sriracha  
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 tasse (60g)
- ☐ saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
4 c. à soupe (62g)
- ☐ galette de burger végétale  
4 galette (284g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins  
2 1/4 tasse (207g)
- ☐ avocats  
2 3/4 avocat(s) (553g)
- ☐ citron  
1 petit (65g)
- ☐ jus de citron vert  
2 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ pamplemousse  
2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1/2 tasse (41g)

## Boissons

- ☐ eau  
12 tasse(s) (2833mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ sel  
1 2/3 c. à café (10g)
- ☐ poivre noir  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ cumin moulu  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre d'oignon  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
1 tasse (286g)

## Confiseries

- ☐ miel  
1 c. à soupe (21g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain pita  
4 pita, petit (dia. 10 cm) (112g)
- ☐ bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
- ☐ gaufres surgelées  
6 gaufres (210g)

## Collations

- ☐ grande barre de granola  
2 barre (74g)
- ☐ bretzels durs salés  
2 oz (57g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)
- ☐ crevettes crues  
4 oz (113g)

☐ **poudre de protéine**  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

☐ **morue, crue**  
2/3 livres (302g)

### **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

☐ **beurre de cacahuète**  
3 c. à soupe (48g)

☐ **sauce soja (tamari)**  
1 c. à café (mL)

☐ **tofu ferme**  
1/2 livres (198g)

☐ **tempeh**  
1/2 livres (227g)

☐ **cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

### **Céréales et pâtes**

☐ **couscous instantané aromatisé**  
1 boîte (165 g) (151g)

### **Produits à base de noix et de graines**

☐ **mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)

### **Légumes et produits à base de légumes**

☐ **feuilles de chou frisé (kale)**  
1 botte (191g)

☐ **Ail**  
1 1/2 gousse (5g)

☐ **oignon**  
2 1/4 c. à s., haché (34g)

☐ **tomates**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (138g)

☐ **chou-fleur**  
4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

☐ **carottes**  
15 moyen (903g)

☐ **patates douces**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Flocons d'avoine protéinés au chocolat et beurre de cacahuète

234 kcal ● 18g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

4 c. à s. (20g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

**poudre protéinée, chocolat**

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

Pour les 2 repas :

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1/2 tasse (41g)

**eau**

1 tasse(s) (239mL)

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**poudre protéinée, chocolat**

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

1. Faites cuire les flocons d'avoine et l'eau selon les indications du paquet.
2. Une fois cuits, incorporez la poudre de protéine et le beurre de cacahuète.
3. Servez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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 2 repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**huile**

1/2 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.

## Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

## 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Gaufres et yaourt grec

2 gaufre(s) - 237 kcal ● 12g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**gaufres surgelées**

2 gaufres (70g)

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

Pour les 3 repas :

**gaufres surgelées**

6 gaufres (210g)

**yaourt grec écrémé nature**

3/4 tasse (210g)

1. Faites griller les gaufres selon les indications du paquet.
2. Étalez du yaourt grec sur les gaufres. Optionnel : coupez la gaufre en deux et assemblez pour faire un sandwich gaufre-yaourt. Servez.

---

## Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pamplemousse**

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

Pour les 3 repas :

**pamplemousse**

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



**oignon**

1 1/4 c. à s., haché (19g)

**jus de citron vert**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**avocats, coupé en dés**

5/8 avocat(s) (126g)

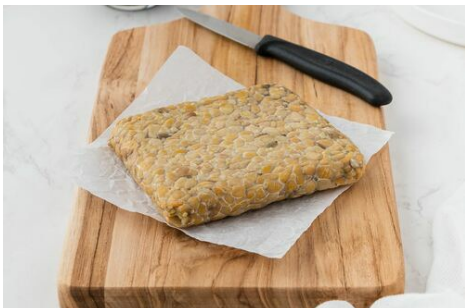
**tomates, coupé en dés**

5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Tempeh nature

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



Donne 4 oz portions

**tempeh**

4 oz (113g)

**huile**

2 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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**

1/2 tasse (143g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**levure nutritionnelle**

1/2 tasse (30g)

**chou-fleur**

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**

1 tasse (286g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**levure nutritionnelle**

1 tasse (60g)

**chou-fleur**

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

### Carottes glacées au miel

85 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**

1/2 c. à café (2g)

**carottes**

1/4 lb (113g)

**eau**

1/8 tasse(s) (20mL)

**miel**

1/4 c. à soupe (5g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**beurre**

1 c. à café (5g)

**carottes**

1/2 lb (227g)

**eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

**miel**

1/2 c. à soupe (11g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

1/2 tasse (73g)

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

### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

**poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

**avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

**tempeh, coupé en lanières**

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**bagel**

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

**avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**tempeh, coupé en lanières**

4 oz (113g)

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Galette de burger végétarien

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



Pour un seul repas :

**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)

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

### Couscous

151 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**  
1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**  
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
3 grand (216g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
6 grand (432g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

**œufs**

3 grand (150g)

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.

### Chips cuites au four

12 chips - 122 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**Chips cuites au four, toutes saveurs**

12 crisps (28g)

Pour les 3 repas :

**Chips cuites au four, toutes saveurs**

36 crisps (84g)

1. Dégustez.

### Raisins

44 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**

3/4 tasse (69g)

Pour les 3 repas :

**raisins**

2 1/4 tasse (207g)

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

## Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Tacos fromage et guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**fromage cheddar**  
4 c. à s., râpé (28g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à soupe (31g)

Pour les 2 repas :

**fromage cheddar**  
1/2 tasse, râpé (57g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
4 c. à soupe (62g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

---

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.
-

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### 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.

### 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.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Tofu épicé sriracha-cacahuète

341 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



**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 croustillante par endroits, environ 4–5 minutes.
4. Servir.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

## 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.

## Pain pita

2 pita(s) - 156 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain pita**  
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

Pour les 2 repas :

**pain pita**  
4 pita, petit (dia. 10 cm) (112g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.
-

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Saumon miel-moutarde

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

#### saumon

1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

#### moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

#### miel

1/2 c. à soupe (11g)

#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

#### Ail, haché

1/2 gousse (2g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



#### feuilles de chou frisé (kale), haché

1/4 botte (43g)

#### avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

#### citron, pressé

1/4 petit (15g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Crevettes simples

4 oz - 137 kcal ● 23g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

#### huile

1 c. à café (mL)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

4 oz (113g)

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen.  
Ajoutez les crevettes et faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou l'assaisonnement de votre choix.

### Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

3/8 botte (64g)

**avocats, haché**

3/8 avocat(s) (75g)

**citron, pressé**

3/8 petit (22g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



**couscous instantané aromatisé**

3/8 boîte (165 g) (69g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cabillaud rôti simple

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites 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.

### Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)

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.

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à s., haché (8g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

---

## 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.
-