

# Meal Plan - Menu régime pescétarien de 1900 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

1921 kcal ● 121g protéine (25%) ● 99g lipides (47%) ● 115g glucides (24%) ● 21g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 7g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 166 kcal



**Compote de pommes**

57 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

### Collations

225 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



**Fromage végétal**

1 cube de 1"- 91 kcal



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 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

610 kcal, 41g de protéines, 32g glucides nets, 32g de lipides



**Sandwich à la salade de thon**

1 sandwich(s)- 495 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

113 kcal

### Dîner

660 kcal, 27g de protéines, 43g glucides nets, 40g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

136 kcal



**Crevettes scampi**

523 kcal

## Day 2

1917 kcal ● 120g protéine (25%) ● 71g lipides (33%) ● 161g glucides (33%) ● 40g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 7g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 166 kcal



**Compote de pommes**

57 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

### Collations

225 kcal, 9g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



**Fromage végétal**

1 cube de 1"- 91 kcal



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 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

605 kcal, 32g de protéines, 38g glucides nets, 32g de lipides



**Mélange de noix**

1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1 boîte(s)- 247 kcal



**Sandwich au fromage grillé**

1/2 sandwich(s)- 248 kcal

### Dîner

660 kcal, 36g de protéines, 82g glucides nets, 12g de lipides



**Galette de burger végétarien**

2 galette- 254 kcal



**Riz brun**

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



**Salade de pois chiches facile**

234 kcal

## Day 3

1885 kcal ● 137g protéine (29%) ● 55g lipides (26%) ● 177g glucides (38%) ● 34g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 28g glucides nets, 13g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal



**Œufs frites de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

200 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 4g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Bouchées concombre-thon**  
115 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, 34g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



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



**Graines de tournesol**  
120 kcal

### Dîner

660 kcal, 36g de protéines, 82g glucides nets, 12g de lipides



**Galette de burger végétarien**  
2 galette- 254 kcal



**Riz brun**  
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
234 kcal

## Day 4

1897 kcal ● 134g protéine (28%) ● 69g lipides (33%) ● 162g glucides (34%) ● 24g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 28g glucides nets, 13g de lipides



**Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal



**Œufs frites de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal

### Collations

200 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 4g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Bouchées concombre-thon**  
115 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, 34g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



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



**Graines de tournesol**  
120 kcal

### Dîner

670 kcal, 32g de protéines, 67g glucides nets, 26g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
203 kcal



**Sub aux boulettes véganes**  
1 sub(s)- 468 kcal

## Day 5

1905 kcal ● 143g protéine (30%) ● 59g lipides (28%) ● 167g glucides (35%) ● 33g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 11g de protéines, 47g glucides nets, 10g de lipides



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**  
164 kcal

### Collations

200 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 4g de lipides



**Orange**  
1 orange(s)- 85 kcal



**Bouchées concombre-thon**  
115 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

525 kcal, 45g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



**Mélange de riz aromatisé**  
143 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
159 kcal



**Tilapia poêlé**  
6 oz- 223 kcal

### Dîner

670 kcal, 32g de protéines, 67g glucides nets, 26g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
203 kcal



**Sub aux boulettes véganes**  
1 sub(s)- 468 kcal

## Day 6

1943 kcal ● 127g protéine (26%) ● 76g lipides (35%) ● 151g glucides (31%) ● 36g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 11g de protéines, 47g glucides nets, 10g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



#### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal

### Collations

200 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 14g de lipides



#### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 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

600 kcal, 38g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



#### Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal



#### Tempeh nature

6 oz- 443 kcal

### Dîner

635 kcal, 28g de protéines, 72g glucides nets, 22g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Salade de pâtes façon caprese

485 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

## Day 7

1943 kcal ● 127g protéine (26%) ● 76g lipides (35%) ● 151g glucides (31%) ● 36g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 11g de protéines, 47g glucides nets, 10g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



#### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal

### Collations

200 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 14g de lipides



#### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal



#### Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 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

600 kcal, 38g de protéines, 27g glucides nets, 30g de lipides



#### Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal



#### Tempeh nature

6 oz- 443 kcal

### Dîner

635 kcal, 28g de protéines, 72g glucides nets, 22g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Salade de pâtes façon caprese

485 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau  
11 2/3 tasse(s) (2800mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
6 c. à s., entière (54g)
- ☐ mélange de noix  
2 c. à s. (17g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 1/3 oz (38g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes  
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ pêche  
7 moyen (6,5 cm diam.) (1050g)
- ☐ orange  
3 orange (462g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes  
10 moyen (615g)
- ☐ échalotes  
3/4 c. à soupe, haché (8g)
- ☐ Ail  
3 gousse(s) (9g)
- ☐ céleri cru  
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)
- ☐ tomates  
2 1/2 tasse de tomates cerises (354g)
- ☐ oignon  
1/2 petit (35g)
- ☐ persil frais  
3 brins (3g)
- ☐ ketchup  
3 1/3 c. à soupe (57g)
- ☐ concombre  
1 3/4 concombre (21 cm) (527g)
- ☐ blettes  
1/2 lb (227g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
17 1/4 tasse (518g)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
1/3 livres (156g)
- ☐ riz brun  
1/2 tasse (95g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues  
1/6 lb (85g)
- ☐ thon en conserve  
2 boîte (364g)
- ☐ tilapia, cru  
3/8 lb (168g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
9 tranche (288g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1 1/2 g (2g)
- ☐ sel  
5 g (5g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ cannelle  
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ aneth séché  
1 c. à café (1g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
1/2 tasse (130g)
- ☐ sauce pesto  
2 c. à s. (31g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
1 boîte(s) (448g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)

- ☐ **Fromage végétane en bloc**  
2 cube 2,5 cm (57g)
- ☐ **galette de burger végétale**  
4 galette (284g)
- ☐ **tenders chik'n sans viande**  
13 1/3 morceaux (340g)
- ☐ **petit(s) pain(s) sub**  
2 petit pain(s) (170g)
- ☐ **levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)
- ☐ **boulettes végétaliennes surgelées**  
8 boulette(s) (240g)

## Graisses et huiles

- ☐ **vinaigrette**  
17 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ **mayonnaise**  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **huile**  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ **huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ **beurre**  
1/2 bâtonnet (55g)
- ☐ **crème épaisse**  
2 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ **parmesan**  
3/8 c. à soupe (2g)
- ☐ **œufs**  
4 grand (200g)
- ☐ **fromage tranché**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- ☐ **lait entier**  
2 tasse(s) (511mL)
- ☐ **mozzarella fraîche**  
2 oz (57g)
- ☐ **fromage de chèvre**  
2 oz (57g)
- ☐ **fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

- ☐ **tempeh**  
3/4 livres (340g)

## Confiseries

- ☐ **confiture**  
3 c. à café (21g)
- ☐ **sucré**  
1 1/2 c. à soupe (20g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ **quick oats**  
3/4 tasse (60g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ **mélange de riz aromatisé**  
1/4 sachet (~159 g) (40g)





## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

#### **amandes**

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

#### **amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

### Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### **compote de pommes**

1 barquette à emporter (~115 g)  
(122g)

Pour les 2 repas :

#### **compote de pommes**

2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

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

### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### **carottes**

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes**

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

#### concombre

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

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Toast au beurre et à la confiture

1 1/2 tranche(s) - 200 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### pain

1 1/2 tranche (48g)

#### beurre

1 1/2 c. à café (7g)

#### confiture

1 1/2 c. à café (11g)

Pour les 2 repas :

#### pain

3 tranche (96g)

#### beurre

3 c. à café (14g)

#### confiture

3 c. à café (21g)

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

### Œufs frites 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.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, 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 3 repas :

**pêche**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

### 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.

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sucre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**cannelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**lait entier**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**quick oats**  
4 c. à s. (20g)

Pour les 3 repas :

**sucre**  
1 1/2 c. à soupe (20g)  
**cannelle**  
1 1/2 c. à café (4g)  
**lait entier**  
1 tasse(s) (270mL)  
**quick oats**  
3/4 tasse (60g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Sandwich à la salade de thon

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 39g protéine ● 25g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

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

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

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**tomates**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

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



## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Mélange de noix

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



Donne 1/8 tasse(s) portions

**mélange de noix**  
2 c. à s. (17g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Donne 1 boîte(s) portions

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**fromage tranché**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Tenders de poulet croustillants

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



Pour un seul repas :

#### **tenders chik'n sans viande**

6 2/3 morceaux (170g)

#### **ketchup**

1 2/3 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

#### **tenders chik'n sans viande**

13 1/3 morceaux (340g)

#### **ketchup**

3 1/3 c. à soupe (57g)

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

### Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### **graines de tournesol décortiquées**

2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

#### **graines de tournesol décortiquées**

1 1/3 oz (38g)

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

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



**mélange de riz aromatisé**  
1/4 sachet (~159 g) (40g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

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



**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)

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.

### Tilapia poêlé

6 oz - 223 kcal ● 34g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**tilapia, cru**

3/8 lb (168g)

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.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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**

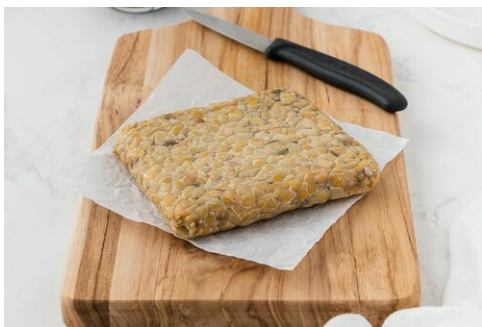
6 grand (432g)

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.

### 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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage végétan

1 cube de 1" - 91 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Fromage végétan en bloc**  
1 cube 2,5 cm (28g)

Pour les 2 repas :

**Fromage végétan en bloc**  
2 cube 2,5 cm (57g)

1. Tranchez et dégustez.

### 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.

### 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 préculits 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.

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**orange**

3 orange (462g)

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

---

### Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**thon en conserve**

1 sachet (74g)

**concombre, tranché**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

**thon en conserve**

3 sachet (222g)

**concombre, tranché**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

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

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**aneth séché**

1/2 c. à café (1g)

**fromage de chèvre**

1 oz (28g)

**concombre, tranché**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

**aneth séché**

1 c. à café (1g)

**fromage de chèvre**

2 oz (57g)

**concombre, tranché**

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

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

### 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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

#### vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

---

### Crevettes scampi

523 kcal ● 25g protéine ● 31g lipides ● 34g glucides ● 2g fibres

**beurre**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**crème épaisse**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**pâtes sèches non cuites**

1 1/2 oz (43g)

**eau**

1/6 tasse(s) (45mL)

**parmesan**

3/8 c. à soupe (2g)

**échalotes, haché**

3/4 c. à soupe, haché (8g)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse (5g)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

1/6 lb (85g)

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).
-

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

### Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**riz brun**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**riz brun**  
1/2 tasse (95g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### 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 !

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
9 tasse (270g)  
**vinaigrette**  
9 c. à soupe (mL)

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

---

### Sub aux boulettes véganes

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
1 petit pain(s) (85g)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**sauce pour pâtes**  
4 c. à s. (65g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
4 boulette(s) (120g)

Pour les 2 repas :

**petit(s) pain(s) sub**  
2 petit pain(s) (170g)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**sauce pour pâtes**  
1/2 tasse (130g)  
**boulettes végétaliennes surgelées**  
8 boulette(s) (240g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### 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.

---

## Salade de pâtes façon caprese

485 kcal ● 23g protéine ● 13g lipides ● 61g glucides ● 8g fibres





Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**

2 oz (57g)

**sauce pesto**

1 c. à s. (16g)

**mozzarella fraîche, déchiré en morceaux**

1 oz (28g)

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

1/4 boîte(s) (110g)

**tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**

4 oz (113g)

**sauce pesto**

2 c. à s. (31g)

**mozzarella fraîche, déchiré en morceaux**

2 oz (57g)

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

1/2 boîte(s) (220g)

**tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Optionnel : pendant la cuisson des pâtes, faites rôtir les tomates cerises coupées en deux sur une plaque à 400°F (200°C) pendant 10–15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient molles et qu'elles éclatent.
3. Dans un grand bol, mélangez les pâtes cuites, les tomates, les haricots blancs, la mozzarella et le pesto. Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût. Bon appétit !

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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

## 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.
-