

# Meal Plan - Menu régime pescétarien de 2000 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

1914 kcal ● 165g protéine (34%) ● 83g lipides (39%) ● 99g glucides (21%) ● 28g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 14g de lipides



#### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



#### Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

### Déjeuner

625 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 34g de lipides



#### Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



#### Bol salade coleslaw aux edamames

294 kcal

### Dîner

625 kcal, 66g de protéines, 18g glucides nets, 29g de lipides



#### Tilapia au gril

10 2/3 oz- 453 kcal



#### Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 2

1956 kcal ● 135g protéine (28%) ● 76g lipides (35%) ● 147g glucides (30%) ● 39g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 14g de lipides



#### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



#### Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



#### Shake protéiné (lait)

129 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 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

625 kcal, 28g de protéines, 38g glucides nets, 34g de lipides



#### Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



#### Bol salade coleslaw aux edamames

294 kcal

### Dîner

665 kcal, 36g de protéines, 65g glucides nets, 22g de lipides



#### Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal



#### Salade grecque simple au concombre

281 kcal

## Day 3

2043 kcal ● 126g protéine (25%) ● 70g lipides (31%) ● 176g glucides (35%) ● 52g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 17g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



#### Double shake protéiné chocolat

69 kcal



#### Poire

1 poire(s)- 113 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

### Collations

270 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



#### Pistaches

188 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

575 kcal, 29g de protéines, 64g glucides nets, 14g de lipides



#### Quinoa et haricots noirs

389 kcal



#### Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

### Dîner

665 kcal, 36g de protéines, 65g glucides nets, 22g de lipides



#### Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal



#### Salade grecque simple au concombre

281 kcal

## Day 4

2005 kcal ● 132g protéine (26%) ● 93g lipides (42%) ● 131g glucides (26%) ● 29g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 17g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
69 kcal



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal

### Collations

270 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



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



**Pistaches**  
188 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, 36g de protéines, 61g glucides nets, 18g de lipides



**Purée de pommes de terre instantanée**  
207 kcal



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



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal

### Dîner

625 kcal, 35g de protéines, 23g glucides nets, 42g de lipides



**Tofu nature**  
8 oz- 342 kcal



**Salade grecque simple au concombre**  
281 kcal

## Day 5

2045 kcal ● 136g protéine (27%) ● 98g lipides (43%) ● 118g glucides (23%) ● 36g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 17g de protéines, 24g glucides nets, 18g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
69 kcal



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal

### Collations

270 kcal, 8g de protéines, 21g glucides nets, 14g de lipides



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



**Pistaches**  
188 kcal

### Déjeuner

615 kcal, 33g de protéines, 32g glucides nets, 35g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)**  
1 boîte(s)- 247 kcal



**Salade d'épinards au tofu**  
370 kcal

### Dîner

625 kcal, 43g de protéines, 40g glucides nets, 29g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Saucisses véganes et purée de chou-fleur**  
1 saucisse(s)- 361 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
117 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



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

## Day 6

2007 kcal ● 130g protéine (26%) ● 67g lipides (30%) ● 180g glucides (36%) ● 41g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 13g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



#### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal

### Collations

245 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



#### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



#### Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 kcal

### Déjeuner

655 kcal, 29g de protéines, 95g glucides nets, 10g de lipides



#### Pois

106 kcal



#### Burger végétarien

2 burger- 550 kcal

### Dîner

625 kcal, 43g de protéines, 40g glucides nets, 29g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s)- 361 kcal



#### Salade de pois chiches facile

117 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 7

1974 kcal ● 126g protéine (26%) ● 46g lipides (21%) ● 219g glucides (44%) ● 45g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 13g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



#### Orange

1 orange(s)- 85 kcal



#### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal

### Collations

245 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



#### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal



#### Pois chiches rôtis

1/4 tasse- 138 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

655 kcal, 29g de protéines, 95g glucides nets, 10g de lipides



#### Pois

106 kcal



#### Burger végétarien

2 burger- 550 kcal

### Dîner

595 kcal, 39g de protéines, 78g glucides nets, 8g de lipides



#### Bowl taboulé épice aux pois chiches

455 kcal



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- poudre de protéine  
11 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (357g)
- eau  
12 tasse(s) (2874mL)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
4 grand (200g)
- beurre  
2 c. à café (9g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- lait entier  
4 1/4 tasse(s) (1020mL)
- yaourt grec écrémé nature  
2 3/4 conteneur (473g)
- blancs d'œufs  
1/2 tasse (122g)

## Légumes et produits à base de légumes

- poivron  
1 petit (74g)
- oignon  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (260g)
- céleri cru  
4 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (173g)
- concombre  
4 concombre (21 cm) (1166g)
- tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (241g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1 1/2 tasse (177g)
- carottes  
7 moyen (438g)
- Ail  
3 3/4 gousse(s) (11g)
- oignon rouge  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- Grains de maïs surgelés  
4 c. à s. (34g)
- préparation pour purée de pommes de terre  
2 oz (57g)
- persil frais  
3 brins (3g)
- épinards frais  
1 1/2 tasse(s) (45g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
2/3 lb (299g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
2 oz (mL)
- vinaigrette  
8 c. à soupe (mL)
- huile  
2 1/2 oz (mL)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
1 1/2 paquet (156 g) (217g)
- mélange pour coleslaw  
4 1/2 tasse (405g)
- poudre protéinée, chocolat  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
- saucisse végétalienne  
3 saucisse (300g)
- chou-fleur surgelé  
1 1/2 tasse (170g)
- pois chiches rôtis  
1/2 tasse (57g)
- galette de burger végétale  
4 galette (284g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- noix de pécan  
3/4 tasse, moitiés (74g)
- pistaches décortiquées  
3/4 tasse (92g)
- graines de tournesol décortiquées  
1/4 c. à soupe (3g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
7/8 tasse(s) (mL)
- vinaigre de cidre de pomme  
1/2 c. à soupe (mL)

- pois surgelés**  
2 tasse (268g)
- ketchup**  
4 c. à soupe (68g)

## Produits de boulangerie

- pain**  
4 tranche (128g)
- pains à hamburger**  
4 petit pain(s) (204g)

## Confiseries

- confiture**  
2 c. à café (14g)
- poudre de cacao**  
1 1/2 c. à café (3g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron**  
3 1/2 c. à soupe (mL)
- orange**  
7 orange (1078g)
- poires**  
3 moyen (534g)
- avocats**  
3/4 avocat(s) (151g)

## Épices et herbes

- poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)
- sel**  
1/2 c. à café (3g)
- aneth séché**  
3 c. à café (3g)
- vinaigre de vin rouge**  
3 c. à café (mL)
- cumin moulu**  
1 c. à café (2g)
- piment de Cayenne**  
1/8 c. à café (0g)
- vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)

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

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- haricots blancs (en conserve)**  
1 boîte(s) (439g)
- haricots noirs**  
1/2 boîte(s) (220g)
- tofu ferme**  
3/4 livres (340g)
- pois chiches en conserve**  
1 boîte(s) (411g)
- sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)
- beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

## Céréales et pâtes

- quinoa, cru**  
3 c. à s. (32g)
- couscous instantané aromatisé**  
3/8 boîte (165 g) (69g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**poivron, haché**  
1/2 petit (37g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**poivron, haché**  
1 petit (74g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 petit (35g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

### Toast au beurre et à la confiture

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Double shake protéiné chocolat

69 kcal ● 14g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poudre de cacao**  
1/2 c. à café (1g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
1 c. à soupe (18g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**poudre de cacao**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)  
**poudre protéinée, chocolat**  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

**poires**  
3 moyen (534g)

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

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 3 repas :

**noix de pécan**  
3/4 tasse, moitiés (74g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)

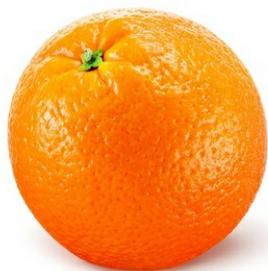
Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

### Orange

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



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**blancs d'œufs**

4 c. à s. (61g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**

4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

## 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 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

## Bol salade coleslaw aux edamames

294 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**edamame surgelé, décortiqué**  
3/4 tasse (89g)  
**mélange pour coleslaw**  
2 1/4 tasse (203g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**carottes, coupé en julienne**  
1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**  
1 1/2 tasse (177g)  
**mélange pour coleslaw**  
4 1/2 tasse (405g)  
**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)  
**carottes, coupé en julienne**  
3 petit (14 cm de long) (150g)

1. Préparez les edamames selon les instructions du paquet.\r\nPréparez la salade en mélangeant le mélange pour coleslaw, les carottes, les edamames et la sauce. Servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Quinoa et haricots noirs

389 kcal ● 20g protéine ● 4g lipides ● 50g glucides ● 19g fibres



**quinoa, cru**  
3 c. à s. (32g)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**Grains de maïs surgelés**  
4 c. à s. (34g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**bouillon de légumes**  
3/8 tasse(s) (mL)  
**piment de Cayenne**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**oignon, haché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**Ail, haché**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**haricots noirs, rincé et égoutté**  
1/2 boîte(s) (220g)

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen ; faites revenir et remuez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes.
2. Incorporez le quinoa au mélange d'oignon et couvrez avec du bouillon de légumes ; assaisonnez avec du cumin, du piment de Cayenne, du sel et du poivre. Portez à ébullition. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le bouillon soit absorbé, environ 20 minutes.
3. Ajoutez le maïs surgelé dans la casserole et continuez de mijoter jusqu'à ce qu'il soit réchauffé, environ 5 minutes ; incorporez ensuite les haricots noirs et la coriandre.

## Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions



lait entier  
1 1/4 tasse(s) (300mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Purée de pommes de terre instantanée

207 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 40g glucides ● 4g fibres



préparation pour purée de pommes de terre  
2 oz (57g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

### Saucisse végétalienne

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



Donne 1 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne  
1 saucisse (100g)

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

### Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 2 carotte(s) portions

huile  
1/3 c. à soupe (mL)  
carottes, tranché  
2 grand (144g)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### 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.

### Salade d'épinards au tofu

370 kcal ● 15g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



**graines de tournesol décortiquées**  
1/4 c. à soupe (3g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
3 tomates cerises (51g)  
**épinards frais, haché**  
1 1/2 tasse(s) (45g)  
**huile, divisé**  
1 c. à soupe (mL)  
**tofu ferme, égoutté, pressé et coupé en cubes**  
1/4 paquet (454 g) (113g)  
**avocats, coupé en cubes**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**Ail, finement haché**  
1 gousse(s) (3g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, l'ail, le cumin et la moitié de l'huile.
3. Ajouter le tofu en cubes et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
4. Optionnel : envelopper dans du film plastique et faire mariner au réfrigérateur pendant quelques heures ou toute la nuit.
5. Placer du papier parchemin graissé sur une plaque de cuisson. Ajouter le tofu.
6. Cuire au four 30 minutes en retournant à mi-cuisson.
7. Assembler la salade en disposant le tofu, les tomates et l'avocat sur un lit d'épinards.
8. Ajouter le jus de citron, les graines de tournesol, le reste de l'huile et du sel/poivre selon le goût.
9. Mélanger et servir.
10. Remarque stockage : si vous préparez les repas à l'avance, conserver le tofu supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Préparer la vinaigrette et la conserver séparément, également dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger tous les éléments juste avant de manger.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pois

106 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pois surgelés**  
1 tasse (134g)

Pour les 2 repas :

**pois surgelés**  
2 tasse (268g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Burger végétarien

2 burger - 550 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 82g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**ketchup**  
2 c. à soupe (34g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 oz (57g)  
**galette de burger végétale**  
2 galette (142g)

Pour les 2 repas :

**pains à hamburger**  
4 petit pain(s) (204g)  
**ketchup**  
4 c. à soupe (68g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 oz (113g)  
**galette de burger végétale**  
4 galette (284g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poudre de protéine**

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

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**poudre de protéine**

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

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

### Orange

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



Pour un seul repas :

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**

2 orange (308g)

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

## 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.

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 3 repas :

**pistaches décortiquées**  
3/4 tasse (92g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**beurre de cacahuète**

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

### Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pois chiches rôtis**

4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

**pois chiches rôtis**

1/2 tasse (57g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tilapia au gril

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

**jus de citron**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**tilapia, cru**  
2/3 lb (299g)  
**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, haché**  
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 paquet (156 g) (103g)  
**concombre, tranché**  
2/3 concombre (21 cm) (201g)  
**tomates, coupé en dés**  
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 47g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

1/4 tasse(s) (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, coupé en fines tranches**

1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)

**carottes, épluché et tranché**

1 grand (72g)

**oignon, coupé en dés**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

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

1/2 boîte(s) (220g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**céleri cru, coupé en fines tranches**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)

**carottes, épluché et tranché**

2 grand (144g)

**oignon, coupé en dés**

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

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

1 boîte(s) (439g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

### Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
1/2 tasse (140g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1 c. à café (1g)  
**vinaigre de vin rouge**  
1 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec écrémé nature**  
1 tasse (280g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
2 c. à café (2g)  
**vinaigre de vin rouge**  
2 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
2 concombre (21 cm) (602g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**tofu ferme**  
1/2 livres (227g)

1. Coupez le tofu en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Faites 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.

### Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



**yaourt grec écrémé nature**  
1/2 tasse (140g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1 c. à café (1g)  
**vinaigre de vin rouge**  
1 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**concombre, coupé en demi-lunes**  
1 concombre (21 cm) (301g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

### Saucisses véganes et purée de chou-fleur

1 saucisse(s) - 361 kcal ● 29g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**chou-fleur surgelé**  
3/4 tasse (85g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**saucisse végétalienne**  
1 saucisse (100g)  
**oignon, tranché finement**  
1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse (170g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)  
**oignon, tranché finement**  
1 petit (70g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié de l'huile. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses véganes et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste de l'huile. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

## Salade de pois chiches facile

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



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (112g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/8 petit (9g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**persil frais, haché**  
3/4 brins (1g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1/2 boîte(s) (224g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1/4 petit (18g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**persil frais, haché**  
1 1/2 brins (2g)

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

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Bowl taboulé épice aux pois chiches

455 kcal ● 19g protéine ● 5g lipides ● 70g glucides ● 13g fibres



#### couscous instantané aromatisé

3/8 boîte (165 g) (69g)

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

#### concombre, haché

1/4 concombre (21 cm) (63g)

#### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/8 boîte(s) (187g)

#### tomates, haché

3/8 tomate Roma (33g)

#### persil frais, haché

1 2/3 brins (2g)

1. Préchauffer le four à 425F (220C). Enrober les pois chiches d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Les étaler sur une plaque et cuire 15 minutes. Mettre de côté.

2. Pendant ce temps, cuire le couscous selon le paquet. Quand le couscous est cuit et a un peu refroidi, incorporer le persil.

3. Assembler le bowl avec le couscous, les pois chiches rôtis, le concombre et les tomates. Arroser de jus de citron et servir.

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

#### Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

## 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.