

Meal Plan - Menu régime pescétarien à 2200 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

2223 kcal ● 161g protéine (29%) ● 104g lipides (42%) ● 123g glucides (22%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
1 galettes- 83 kcal



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

305 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 23g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal



Graines de citrouille
183 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

595 kcal, 20g de protéines, 55g glucides nets, 26g de lipides



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 530 kcal



Fraises
1 1/4 tasse(s)- 65 kcal

Dîner

750 kcal, 65g de protéines, 42g glucides nets, 31g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
215 kcal



Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 2

2184 kcal ● 164g protéine (30%) ● 103g lipides (43%) ● 109g glucides (20%) ● 42g fibres (8%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner
1 galettes- 83 kcal



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

305 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 23g de lipides



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal



Graines de citrouille
183 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

645 kcal, 50g de protéines, 21g glucides nets, 32g de lipides



Tempeh nature
8 oz- 590 kcal



Haricots lima au beurre
55 kcal

Dîner

665 kcal, 38g de protéines, 61g glucides nets, 24g de lipides



Tempeh au beurre de cacahuète
4 once(s) de tempeh- 434 kcal



Riz brun
1 tasse de riz brun cuit- 229 kcal

Day 3

2217 kcal ● 166g protéine (30%) ● 96g lipides (39%) ● 146g glucides (26%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes- 83 kcal



Œufs frits de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

220 kcal, 7g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Mélange de noix

1/4 tasse(s)- 218 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

710 kcal, 37g de protéines, 91g glucides nets, 19g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s)- 573 kcal

Dîner

715 kcal, 59g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal



Graines de tournesol

226 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Day 4

2191 kcal ● 182g protéine (33%) ● 76g lipides (31%) ● 164g glucides (30%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 43g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

384 kcal

Collations

220 kcal, 7g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Mélange de noix

1/4 tasse(s)- 218 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

710 kcal, 37g de protéines, 91g glucides nets, 19g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s)- 573 kcal

Dîner

715 kcal, 59g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal



Graines de tournesol

226 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Day 5

2121 kcal ● 151g protéine (28%) ● 95g lipides (40%) ● 140g glucides (26%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 43g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
384 kcal

Collations

220 kcal, 7g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Mélange de noix
1/4 tasse(s)- 218 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

665 kcal, 25g de protéines, 69g glucides nets, 28g de lipides



Macaroni vert au fromage
429 kcal



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

Dîner

690 kcal, 39g de protéines, 32g glucides nets, 44g de lipides



Tofu citron-poivre
17 1/2 oz- 630 kcal



Poivrons cuits
1/2 poivron(s)- 60 kcal

Day 6

2173 kcal ● 153g protéine (28%) ● 87g lipides (36%) ● 157g glucides (29%) ● 39g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 19g de protéines, 48g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Mini-muffin œuf et fromage
1 mini-muffin(s)- 56 kcal



Orange
2 orange(s)- 170 kcal

Collations

260 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert
261 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

680 kcal, 31g de protéines, 47g glucides nets, 32g de lipides



Raisins
116 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1 sandwich(s)- 562 kcal

Dîner

690 kcal, 39g de protéines, 32g glucides nets, 44g de lipides



Tofu citron-poivre
17 1/2 oz- 630 kcal



Poivrons cuits
1/2 poivron(s)- 60 kcal

Day 7

2155 kcal ● 145g protéine (27%) ● 84g lipides (35%) ● 150g glucides (28%) ● 53g fibres (10%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 19g de protéines, 48g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Mini-muffin œuf et fromage

1 mini-muffin(s)- 56 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal

Collations

260 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné vert

261 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

680 kcal, 31g de protéines, 47g glucides nets, 32g de lipides



Raisins

116 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal

Dîner

670 kcal, 31g de protéines, 25g glucides nets, 42g de lipides



Salade de seitan

359 kcal



Salade tomate et avocat

313 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau
14 tasse (3341mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
13 tranche (416g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
3 avocat(s) (636g)
- ☐ fraises
1 1/4 tasse, entière (180g)
- ☐ jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron vert
5/6 fl oz (mL)
- ☐ citron
2 1/2 petit (145g)
- ☐ orange
6 orange (924g)
- ☐ banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ raisins
4 tasse (368g)

Autre

- ☐ galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
3 galettes (114g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ levure nutritionnelle
3 g (3g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ baies mélangées surgelées
1 1/2 tasse (204g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
5 1/4 tasse (158g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
13 grand (650g)
- ☐ beurre
1/8 bâtonnet (5g)
- ☐ mozzarella râpée
5 c. à s. (26g)
- ☐ lait entier
3/8 tasse(s) (96mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ haricots lima, surgelés
5/8 paquet (284 g) (178g)
- ☐ poivron
2 grand (328g)
- ☐ oignon
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)
- ☐ pois surgelés
3 c. à s. (27g)
- ☐ brocoli
13 c. à s., haché (73g)
- ☐ épinards frais
4 1/2 tasse(s) (138g)
- ☐ tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (296g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (800g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
4 oz (112g)
- ☐ tempeh
3/4 livres (340g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
- ☐ tofu ferme
35 oz (992g)

Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteaux (9g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (71g)
- ☐ mélange de noix
3/4 tasse (101g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
1/3 tasse (63g)
- ☐ fécule de maïs
5 c. à soupe (40g)
- ☐ farine tout usage
1/6 c. à soupe (2g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Produits de poissons et fruits de mer

☐ fromage cheddar
1 1/2 c. à s., râpé (11g)

Graisses et huiles

☐ huile
2 1/2 oz (mL)

☐ huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)

☐ vinaigrette
6 1/4 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

☐ poivre noir
1/8 oz (2g)

☐ sel
1/6 oz (6g)

☐ poivre citronné
1 1/4 c. à café (3g)

☐ muscade
1/8 c. à café (0g)

☐ poudre d'ail
1 1/3 c. à café (4g)

☐ thon en conserve
1 boîte (172g)

Confiseries

☐ confiture
6 c. à soupe (126g)

Céréales pour le petit-déjeuner

☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse(s) (81g)

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

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

Galettes de saucisse vegan pour le petit-déjeuner

1 galettes - 83 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
1 galettes (38g)

Pour les 3 repas :

galettes de saucisse végétaliennes pour le petit-déjeuner
3 galettes (114g)

1. Faites cuire les galettes selon les instructions sur l'emballage. Servez.

Œufs frites de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
huile
1 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

384 kcal ● 43g protéine ● 3g lipides ● 34g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

baies mélangées surgelées

3/4 tasse (102g)

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

1/2 tasse(s) (40g)

poudre de protéine, vanille

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

eau

1 tasse(s) (269mL)

Pour les 2 repas :

baies mélangées surgelées

1 1/2 tasse (204g)

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

1 tasse(s) (81g)

poudre de protéine, vanille

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

eau

2 1/4 tasse(s) (539mL)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures.
Servir.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Mini-muffin œuf et fromage

1 mini-muffin(s) - 56 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1/2 grand (25g)
eau
1/6 c. à soupe (3mL)
fromage cheddar
3/4 c. à s., râpé (5g)

Pour les 2 repas :

œufs
1 grand (50g)
eau
1/3 c. à soupe (5mL)
fromage cheddar
1 1/2 c. à s., râpé (11g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

orange
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange
4 orange (616g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 530 kcal ● 19g protéine ● 26g lipides ● 45g glucides ● 12g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (800g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Fraises

1 1/4 tasse(s) - 65 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

fraises

1 1/4 tasse, entière (180g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

tempeh

1/2 livres (227g)

huile

4 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.

Haricots lima au beurre

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



sel

1/8 c. à café (0g)

haricots lima, surgelés

1/8 paquet (284 g) (36g)

beurre

1/2 c. à café (2g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 1/2 sandwich(s) - 573 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 83g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1 1/2 c. à soupe (24g)
pain
3 tranche (96g)
confiture
3 c. à soupe (63g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
pain
6 tranche (192g)
confiture
6 c. à soupe (126g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Macaroni vert au fromage

429 kcal ● 21g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 5g fibres



muscade
1/8 c. à café (0g)
farine tout usage
1/6 c. à soupe (2g)
beurre
1/6 c. à soupe (3g)
mozzarella râpée
5 c. à s. (26g)
pois surgelés
3 c. à s. (27g)
lait entier
3/8 tasse(s) (96mL)
brocoli
13 c. à s., haché (73g)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
épinards frais, coupé en morceaux
5/8 tasse(s) (18g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la moitié du brocoli haché dans la casserole. Une fois cuit, égouttez les pâtes et le brocoli et transférez dans un plat à gratin. Réservez.
2. Préparez la sauce en faisant fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez la farine et fouettez jusqu'à obtenir une pâte. Incorporez le lait petit à petit jusqu'à ce qu'il soit entièrement incorporé.
3. Portez la sauce à ébullition. En remuant fréquemment, ajoutez les épinards hachés, les petits pois, le reste du brocoli et du sel et du poivre. Laissez mijoter à découvert à feu doux 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffez le four à 400°F (200°C).
4. Coupez le feu et incorporez le fromage et la muscade à la sauce. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
5. Optionnel : mixez tout ou partie de la sauce au mixeur jusqu'à obtention d'une texture lisse.
6. Versez la sauce sur les pâtes. Faites cuire 20 à 25 minutes jusqu'à coloration dorée. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



mélange de jeunes pousses
5 1/4 tasse (158g)
vinaigrette
5 1/4 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Raisins

116 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

raisins

2 tasse (184g)

Pour les 2 repas :

raisins

4 tasse (368g)

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

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

avocats

1 avocat(s) (201g)

pain

4 tranche (128g)

tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

œufs, cuits durs et refroidis

6 grand (300g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

galettes de riz, toutes saveurs

1/2 gâteaux (5g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

galettes de riz, toutes saveurs

1 gâteaux (9g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Graines de citrouille

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



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix

4 c. à s. (34g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix

3/4 tasse (101g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/4 tasse(s) (60mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
banane, congelé
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
orange, épluché, tranché et épépiné
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
poudre de protéine, vanille
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
banane, congelé
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
orange, épluché, tranché et épépiné
2 orange (308g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

215 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/4 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Donne 4 once(s) de tempeh portions

tempeh
4 oz (113g)
beurre de cacahuète
2 c. à s. (32g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

Riz brun

1 tasse de riz brun cuit - 229 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 46g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tasse de riz brun cuit portions

sel
1/4 c. à café (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/3 tasse (63g)

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

poivron

1/2 grand (82g)

oignon

1/8 petit (9g)

thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

Pour les 2 repas :

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

poivron

1 grand (164g)

oignon

1/4 petit (18g)

thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Graines de tournesol

226 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

2 1/2 oz (71g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tofu citron-poivre

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g protéine ● 40g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

fécule de maïs

2 1/2 c. à soupe (20g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

poivre citronné

5/8 c. à café (1g)

citron, zesté

1 1/4 petit (73g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

17 1/2 oz (496g)

Pour les 2 repas :

fécule de maïs

5 c. à soupe (40g)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 1/4 c. à café (3g)

citron, zesté

2 1/2 petit (145g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

35 oz (992g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

poivron, épépiné et coupé en lanières

1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

poivron, épépiné et coupé en lanières

1 grand (164g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



huile

1 c. à café (mL)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

seitan, émietté ou tranché

3 oz (85g)

tomates, coupé en deux

6 tomates cerises (102g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Salade tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



oignon
4 c. à c., haché (20g)
jus de citron vert
1 1/3 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
2/3 avocat(s) (134g)
tomates, coupé en dés
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

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.