

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 2300 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

2316 kcal ● 156g protéine (27%) ● 99g lipides (38%) ● 175g glucides (30%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 31g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Fromage cottage et ananas

186 kcal

Collations

295 kcal, 21g de protéines, 9g glucides nets, 17g de lipides



Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 kcal



Framboises

2/3 tasse(s)- 48 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

760 kcal, 26g de protéines, 64g glucides nets, 40g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s)- 427 kcal

Dîner

725 kcal, 42g de protéines, 87g glucides nets, 21g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Tenders de poulet croustillants

8 tender(s)- 457 kcal



Raisins

87 kcal

Day 2

2262 kcal ● 158g protéine (28%) ● 84g lipides (33%) ● 182g glucides (32%) ● 36g fibres (6%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 31g de protéines, 14g glucides nets, 20g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Fromage cottage et ananas
186 kcal

Collations

295 kcal, 21g de protéines, 9g glucides nets, 17g de lipides



Fromage en ficelle
3 bâton(s)- 248 kcal



Framboises
2/3 tasse(s)- 48 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

730 kcal, 32g de protéines, 97g glucides nets, 14g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs
577 kcal



Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Dîner

700 kcal, 38g de protéines, 62g glucides nets, 32g de lipides



Lait
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Day 3

2281 kcal ● 194g protéine (34%) ● 77g lipides (30%) ● 161g glucides (28%) ● 42g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 58g de protéines, 15g glucides nets, 3g de lipides



Double shake protéiné chocolat
275 kcal



Framboises
1 1/2 tasse(s)- 108 kcal

Collations

355 kcal, 18g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Smoothie petit-déjeuner pomme-cannelle
1/2 smoothie(s)- 244 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 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, 44g de protéines, 52g glucides nets, 27g de lipides



Émiettes végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal



Riz blanc au beurre
121 kcal



Maïs au beurre
264 kcal

Dîner

700 kcal, 38g de protéines, 62g glucides nets, 32g de lipides



Lait
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Day 4

2277 kcal ● 222g protéine (39%) ● 74g lipides (29%) ● 138g glucides (24%) ● 44g fibres (8%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 58g de protéines, 15g glucides nets, 3g de lipides



Double shake protéiné chocolat
275 kcal



Framboises
1 1/2 tasse(s)- 108 kcal

Collations

355 kcal, 18g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Smoothie petit-déjeuner pomme-cannelle
1/2 smoothie(s)- 244 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 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, 44g de protéines, 52g glucides nets, 27g de lipides



Émiettés végétaliens
2 tasse(s)- 292 kcal



Riz blanc au beurre
121 kcal



Maïs au beurre
264 kcal

Dîner

700 kcal, 66g de protéines, 38g glucides nets, 29g de lipides



Betteraves
5 betteraves- 121 kcal



Riz brun au beurre
125 kcal



Tilapia au grill
10 2/3 oz- 453 kcal

Day 5

2279 kcal ● 171g protéine (30%) ● 78g lipides (31%) ● 197g glucides (35%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 30g de protéines, 41g glucides nets, 14g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Déjeuner

680 kcal, 19g de protéines, 86g glucides nets, 23g de lipides



Pizza sur pain plat au brocoli

313 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal

Collations

315 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Chips cuites au four

8 chips- 81 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Dîner

700 kcal, 66g de protéines, 38g glucides nets, 29g de lipides



Betteraves

5 betteraves- 121 kcal



Riz brun au beurre

125 kcal



Tilapia au gril

10 2/3 oz- 453 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

2230 kcal ● 160g protéine (29%) ● 75g lipides (30%) ● 198g glucides (36%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 30g de protéines, 41g glucides nets, 14g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Déjeuner

680 kcal, 19g de protéines, 86g glucides nets, 23g de lipides



Pizza sur pain plat au brocoli

313 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



Riz blanc

1 tasse de riz cuit- 218 kcal

Collations

315 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Chips cuites au four

8 chips- 81 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Dîner

650 kcal, 55g de protéines, 40g glucides nets, 26g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz- 529 kcal



Betteraves

5 betteraves- 121 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

2264 kcal ● 183g protéine (32%) ● 72g lipides (28%) ● 197g glucides (35%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 30g de protéines, 41g glucides nets, 14g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Collations

315 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Chips cuites au four

8 chips- 81 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 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, 41g de protéines, 84g glucides nets, 19g de lipides



Maïs

370 kcal



Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal

Dîner

650 kcal, 55g de protéines, 40g glucides nets, 26g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz- 529 kcal



Betteraves

5 betteraves- 121 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- ☐ eau
17 tasse (4032mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)
- ☐ amandes
5 3/4 oz (163g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 1/2 tasse (791g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)
- ☐ fromage
6 c. à s., râpé (42g)
- ☐ fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
- ☐ fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)
- ☐ lait entier
6 1/4 tasse(s) (1500mL)
- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (51g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
8 c. à soupe (140g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
3/4 tasse (210g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
6 pot(s) (150 g chacun) (900g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ ananas en conserve
1/2 tasse, morceaux (91g)
- ☐ raisins
1 1/2 tasse (138g)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ framboises
4 1/3 tasse (533g)
- ☐ banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ jus de citron
1 1/3 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

Graisses et huiles

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

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
- ☐ Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)
- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3/8 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pizza
4 c. à s. (63g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
3 g (3g)
- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ cannelle
1/4 c. à café (1g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 tasse (170g)
- ☐ riz brun
4 c. à s. (48g)

Autre

- ☐ tenders chik'n sans viande
8 morceaux (204g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
2 c. à s., en dés (28g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
16 nuggets (344g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)
- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs
24 crisps (56g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ ketchup
6 c. à soupe (102g)
- ☐ épinards frais
1 tasse(s) (30g)
- ☐ tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (253g)
- ☐ céleri cru
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)
- ☐ carottes
2 1/2 moyen (154g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (103g)
- ☐ Ail
5 3/4 gousse(s) (17g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
5 tasse (665g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
20 betterave(s) (1000g)
- ☐ brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ laitue romaine
1 1/2 cœurs (750g)
- ☐ poivron vert
1 c. à s., haché (9g)

- ☐ farine tout usage
3/8 tasse(s) (52g)
- ☐ seitan
4 oz (113g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
4 c. à café (7g)
- ☐ miel
6 c. à café (42g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
2 1/4 lb (1017g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Fromage cottage et ananas

186 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 tasse (226g)

ananas en conserve, égoutté

4 c. à s., morceaux (45g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

2 tasse (452g)

ananas en conserve, égoutté

1/2 tasse, morceaux (91g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Double shake protéiné chocolat

275 kcal ● 56g protéine ● 2g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
poudre de cacao
2 c. à café (4g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 2 repas :

eau
4 tasse(s) (958mL)
poudre de cacao
4 c. à café (7g)
yaourt grec écrémé nature
8 c. à soupe (140g)
poudre protéinée, chocolat
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

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.

Framboises

1 1/2 tasse(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

Pour les 2 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

lait entier
2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
6 pot(s) (150 g chacun) (900g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Cacahuètes rôties

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



Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Pomme

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



Donne 1 pomme(s) portions

pommes

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

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

Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

tomates

4 tomates cerises (68g)

fromage

2 c. à s., râpé (14g)

vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

poivrons rouges rôtis

2 c. à s., en dés (28g)

fromage de chèvre, émietté

2 c. à soupe (28g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(30g)

carottes, épluché et tranché

1 1/2 grand (108g)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

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.

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(56g)

1. Dégustez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Émiettés végétaliens

2 tasse(s) - 292 kcal ● 37g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

miettes de burger végétarien
2 tasse (200g)

Pour les 2 repas :

miettes de burger végétarien
4 tasse (400g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Riz blanc au beurre

121 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
3/8 c. à soupe (5g)
sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
3/4 c. à soupe (11g)
sel
1/4 c. à café (2g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Maïs au beurre

264 kcal ● 5g protéine ● 13g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
5/6 trait (0g)
sel
5/6 trait (0g)
beurre
3 1/3 c. à café (15g)
Grains de maïs surgelés
1 tasse (151g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 2/3 trait (0g)
sel
1 2/3 trait (1g)
beurre
6 2/3 c. à café (30g)
Grains de maïs surgelés
2 1/4 tasse (302g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pizza sur pain plat au brocoli

313 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
4 c. à s., haché (23g)
sauce pour pizza
2 c. à s. (32g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
pain naan
1/2 morceau(x) (45g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
Ail, coupé en petits dés
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

brocoli
1/2 tasse, haché (46g)
sauce pour pizza
4 c. à s. (63g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
pain naan
1 morceau(x) (90g)
fromage
4 c. à s., râpé (28g)
Ail, coupé en petits dés
3 gousse(s) (9g)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger la moitié de l'huile et tout l'ail haché. Étaler la moitié du mélange sur le naan.
3. Cuire au four environ 5 minutes.
4. Retirer du four et étaler la sauce à pizza dessus, garnir de brocoli et de fromage, assaisonner de sel et de poivre.
5. Remettre au four pour encore 5 minutes, puis 2-3 minutes sous le gril. Surveiller le pain pendant la cuisson pour qu'il ne noircisse pas trop.
6. Retirer du four, arroser du reste d'huile d'olive, laisser refroidir suffisamment pour trancher. Servir.

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

3/8 moyen (23g)

laitue romaine, grossièrement haché

3/4 cœurs (375g)

tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

3/4 moyen (46g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 1/2 cœurs (750g)

tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

riz blanc à grain long

2/3 tasse (123g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Maïs

370 kcal ● 11g protéine ● 3g lipides ● 68g glucides ● 8g fibres



Grains de maïs surgelés

2 2/3 tasse (363g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Seitan à l'ail et au poivre

342 kcal ● 31g protéine ● 17g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



huile d'olive

1 c. à s. (mL)

oignon

2 c. à s., haché (20g)

poivron vert

1 c. à s., haché (9g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

eau

1/2 c. à soupe (8mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

seitan, façon poulet

4 oz (113g)

Ail, haché finement

1 1/4 gousse(s) (4g)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle

6 bâtonnet (168g)

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

Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

framboises
2/3 tasse (82g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 1/3 tasse (164g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Smoothie petit-déjeuner pomme-cannelle

1/2 smoothie(s) - 244 kcal ● 14g protéine ● 6g lipides ● 30g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)
banane
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
cannelle
1/8 c. à café (0g)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
amandes
2 1/2 amande (3g)
yaourt grec faible en gras
6 c. à s. (105g)

Pour les 2 repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
cannelle
1/4 c. à café (1g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
amandes
5 amande (6g)
yaourt grec faible en gras
3/4 tasse (210g)

1. Mettez les ingrédients dans le blender (selon le blender, vous devrez peut-être découper les pommes/les amandes en morceaux avant de mixer).
2. Mixez à puissance moyenne-élevée pendant 30 secondes ou jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Chips cuites au four

8 chips - 81 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
8 crisps (19g)

Pour les 3 repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
24 crisps (56g)

1. Dégustez.

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

Pour les 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
miel
6 c. à café (42g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.
-

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot(s) portions

yaourt aromatisé allégé

1 pot (170 g) (170g)

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

Tenders de poulet croustillants

8 tender(s) - 457 kcal ● 32g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 0g fibres



Donne 8 tender(s) portions

tenders chik'n sans viande

8 morceaux (204g)

ketchup

2 c. à soupe (34g)

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

Raisins

87 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



raisins

1 1/2 tasse (138g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

3 1/2 tasse(s) (840mL)

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

Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protéine ● 18g lipides ● 41g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

ketchup

2 c. à soupe (34g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

8 nuggets (172g)

Pour les 2 repas :

ketchup

4 c. à soupe (68g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

16 nuggets (344g)

1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
 2. Servir avec du ketchup.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Betteraves

5 betteraves - 121 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 20g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

5 betterave(s) (250g)

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

10 betterave(s) (500g)

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

Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre

3/8 c. à soupe (5g)

riz brun

2 c. à s. (24g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

riz brun

4 c. à s. (48g)

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Tilapia au grill

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

jus de citron
1 1/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
tilapia, cru
1 1/3 lb (597g)
huile d'olive
2 2/3 c. à s. (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

amandes
5 c. à s., émincé (34g)
tilapia, cru
1/2 lb (210g)
farine tout usage
1/6 tasse(s) (26g)
sel
1 1/4 trait (1g)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

amandes
10 c. à s., émincé (68g)
tilapia, cru
1 lb (420g)
farine tout usage
3/8 tasse(s) (52g)
sel
2 1/2 trait (1g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Betteraves

5 betteraves - 121 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 20g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

5 betterave(s) (250g)

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

10 betterave(s) (500g)

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

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.
-