

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 2600 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

2631 kcal ● 186g protéine (28%) ● 104g lipides (35%) ● 191g glucides (29%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 17g de protéines, 59g glucides nets, 12g de lipides



Muffin anglais beurré
1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal



Céréales riches en fibres
227 kcal



Kéfir
150 kcal

Collations

340 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Parfait yaourt quinoa & chia
282 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

825 kcal, 33g de protéines, 79g glucides nets, 40g de lipides



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 348 kcal



Tenders de poulet croustillants
6 tender(s)- 343 kcal



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal

Dîner

765 kcal, 71g de protéines, 10g glucides nets, 42g de lipides



Salade de thon à l'avocat
764 kcal

Day 2

2631 kcal ● 186g protéine (28%) ● 104g lipides (35%) ● 191g glucides (29%) ● 47g fibres (7%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 17g de protéines, 59g glucides nets, 12g de lipides



Muffin anglais beurré
1/2 muffin(s) anglais- 106 kcal



Céréales riches en fibres
227 kcal



Kéfir
150 kcal

Collations

340 kcal, 17g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



Compote de pommes
57 kcal



Parfait yaourt quinoa & chia
282 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

825 kcal, 33g de protéines, 79g glucides nets, 40g de lipides



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 348 kcal



Tenders de poulet croustillants
6 tender(s)- 343 kcal



Canneberges séchées
1/4 tasse- 136 kcal

Dîner

765 kcal, 71g de protéines, 10g glucides nets, 42g de lipides



Salade de thon à l'avocat
764 kcal

Day 3

2618 kcal ● 196g protéine (30%) ● 112g lipides (39%) ● 171g glucides (26%) ● 35g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 28g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



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



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Déjeuner

830 kcal, 45g de protéines, 59g glucides nets, 42g de lipides



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal



Sandwich au fromage grillé et pesto
1 sandwich(s)- 557 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Dîner

810 kcal, 60g de protéines, 67g glucides nets, 28g de lipides



Saumon à l'orange et au romarin
6 oz- 464 kcal



Lentilles
347 kcal

Collations

330 kcal, 23g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Parfait mûres et granola
229 kcal



Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

2596 kcal ● 197g protéine (30%) ● 108g lipides (38%) ● 176g glucides (27%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 28g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



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



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

330 kcal, 23g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Parfait mûres et granola
229 kcal



Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

805 kcal, 46g de protéines, 64g glucides nets, 38g de lipides



Chaudrée de palourdes
1 1/2 boîte(s)- 546 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Dîner

810 kcal, 60g de protéines, 67g glucides nets, 28g de lipides



Saumon à l'orange et au romarin
6 oz- 464 kcal



Lentilles
347 kcal

Day 5

2636 kcal ● 181g protéine (28%) ● 104g lipides (36%) ● 209g glucides (32%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 11g de protéines, 54g glucides nets, 8g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec lait
1 sachet(s)- 276 kcal

Collations

330 kcal, 23g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Parfait mûres et granola
229 kcal



Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Déjeuner

805 kcal, 46g de protéines, 64g glucides nets, 38g de lipides



Chaudrée de palourdes
1 1/2 boîte(s)- 546 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Dîner

920 kcal, 53g de protéines, 64g glucides nets, 44g de lipides



Pain naan
1 morceau(x)- 262 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 6

2621 kcal ● 172g protéine (26%) ● 76g lipides (26%) ● 280g glucides (43%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 11g de protéines, 54g glucides nets, 8g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s)- 276 kcal

Collations

300 kcal, 4g de protéines, 61g glucides nets, 2g de lipides



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

890 kcal, 59g de protéines, 71g glucides nets, 39g de lipides



Couscous

352 kcal



Saumon au pesto au four

8 oz- 538 kcal

Dîner

850 kcal, 50g de protéines, 93g glucides nets, 26g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Day 7

2621 kcal ● 172g protéine (26%) ● 76g lipides (26%) ● 280g glucides (43%) ● 32g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 11g de protéines, 54g glucides nets, 8g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s)- 276 kcal

Collations

300 kcal, 4g de protéines, 61g glucides nets, 2g de lipides



Canneberges séchées

1/4 tasse- 136 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

890 kcal, 59g de protéines, 71g glucides nets, 39g de lipides



Couscous

352 kcal



Saumon au pesto au four

8 oz- 538 kcal

Dîner

850 kcal, 50g de protéines, 93g glucides nets, 26g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Liste de courses



Fruits et jus de fruits

- avocats**
2 3/4 avocat(s) (553g)
- jus de citron vert**
4 1/2 c. à café (mL)
- compote de pommes**
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- canneberges séchées**
1 tasse (160g)
- mûres**
3/4 tasse (108g)
- orange**
5 orange (770g)
- jus de citron**
1 c. à soupe (mL)
- pêche**
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Épices et herbes

- sel**
1/4 oz (6g)
- poivre noir**
4 1/2 trait (0g)
- romarin séché**
1 c. à café (1g)

Autre

- mélange de jeunes pousses**
8 tasse (240g)
- céréales riches en fibres**
1 1/3 tasse (80g)
- tenders chik'n sans viande**
12 morceaux (306g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé**
1 contenant (150g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**
4 conteneur (680g)
- petit(s) pain(s) sub**
3 petit pain(s) (255g)
- levure nutritionnelle**
3 c. à café (4g)
- boulettes végétaliennes surgelées**
12 boulette(s) (360g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve**
4 1/2 boîte (774g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de chia**
4 c. à café (19g)
- noix de cajou rôties**
1 tasse (148g)

Céréales et pâtes

- quinoa, cru**
4 c. à soupe (43g)
- couscous instantané aromatisé**
1 1/6 boîte (165 g) (192g)

Boissons

- poudre de protéine**
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- eau**
19 1/2 tasse(s) (4670mL)

Produits de boulangerie

- muffins anglais**
1 muffin(s) (57g)
- pain**
4 tranche (128g)
- pain naan**
1 morceau(x) (90g)

Graisses et huiles

- huile**
1 c. à café (mL)
- huile d'olive**
1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette**
4 1/2 c. à soupe (mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- granola**
3/4 tasse (68g)
- flocons d'avoine instantanés aromatisés**
5 sachet (215g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues**
1 tasse (192g)

Soupes, sauces et jus

saumon
4 2/3 filet(s) (170 g chacun) (793g)

sauce pesto
3 2/3 c. à soupe (59g)
 chowder de palourdes en conserve
3 boîte (525 g) (1557g)
 sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)

Légumes et produits à base de légumes

tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (188g)

oignon
1 petit (79g)

ketchup
3 c. à soupe (51g)

poivron
1 grand (164g)

Produits laitiers et œufs

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

beurre
1/4 bâtonnet (24g)

lait entier
7 1/4 tasse(s) (1740mL)

kéfir aromatisé
2 tasse (mL)

œufs
4 grand (200g)

yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)

fromage
2 tranche (28 g chacune) (56g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Muffin anglais beurré

1/2 muffin(s) anglais - 106 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

muffins anglais

1/2 muffin(s) (29g)

beurre

1 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)
(5g)

Pour les 2 repas :

muffins anglais

1 muffin(s) (57g)

beurre

2 petite portion (1" carr. x 1/3" haut)
(10g)

1. Couper le muffin anglais en deux.
2. Optionnel : toaster quelques minutes.
3. Tartiner du beurre sur chaque moitié.
4. Servir.

Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

céréales riches en fibres

2/3 tasse (40g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

céréales riches en fibres

1 1/3 tasse (80g)

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

kéfir aromatisé
1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

kéfir aromatisé
2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

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.

Œufs frits 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 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
huile
1 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

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.

Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s) - 276 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)
lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
3 sachet (129g)
lait entier
2 1/4 tasse(s) (540mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 348 kcal ● 9g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
6 2/3 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
13 1/3 c. à s. (114g)

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

Tenders de poulet croustillants

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande
6 morceaux (153g)
ketchup
1 1/2 c. à soupe (26g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande
12 morceaux (306g)
ketchup
3 c. à soupe (51g)

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

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées
1/2 tasse (80g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 2 pêche(s) portions

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Sandwich au fromage grillé et pesto

1 sandwich(s) - 557 kcal ● 22g protéine ● 38g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain

2 tranche (64g)

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

fromage

2 tranche (28 g chacune) (56g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

beurre, ramolli

1 c. à soupe (14g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Chaudrée de palourdes

1 1/2 boîte(s) - 546 kcal ● 18g protéine ● 33g lipides ● 38g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

chowder de palourdes en conserve
1 1/2 boîte (525 g) (779g)

Pour les 2 repas :

chowder de palourdes en conserve
3 boîte (525 g) (1557g)

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Coupelle 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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Couscous

352 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 69g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé
5/8 boîte (165 g) (96g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1 1/6 boîte (165 g) (192g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Saumon au pesto au four

8 oz - 538 kcal ● 47g protéine ● 38g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

saumon
1 1/3 filet(s) (170 g chacun) (227g)
sauce pesto
1 1/3 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

saumon
2 2/3 filet(s) (170 g chacun) (453g)
sauce pesto
2 2/3 c. à soupe (43g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal ● 17g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
graines de chia
2 c. à café (9g)
quinoa, cru
2 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
graines de chia
4 c. à café (19g)
quinoa, cru
4 c. à soupe (43g)

1. Cuire le quinoa selon les indications du paquet - 2 c. à soupe de quinoa cru doivent donner environ 1/3 tasse cuit. Laisser refroidir.
2. Mélanger le quinoa et le yaourt. Parsemer de graines de chia.
3. Servir.
4. Pour préparer en grande quantité : cuire tout le quinoa d'un coup et conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger avec le yaourt et les graines de chia au moment de servir.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Parfait mûres et granola

229 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)
granola
4 c. à s. (23g)
mûres, grossièrement haché
4 c. à s. (36g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)
granola
3/4 tasse (68g)
mûres, grossièrement haché
3/4 tasse (108g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 3 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

canneberges séchées
4 c. à s. (40g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées
1/2 tasse (80g)

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

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
1 sachet (43g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de thon à l'avocat

764 kcal ● 71g protéine ● 42g lipides ● 10g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

avocats
7/8 avocat(s) (176g)
jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)
sel
1 3/4 trait (1g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 3/4 tasse (53g)
thon en conserve
1 3/4 boîte (301g)
tomates
1/2 tasse, haché (79g)
oignon, haché finement
1/2 petit (31g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 3/4 avocat(s) (352g)
jus de citron vert
3 1/2 c. à café (mL)
sel
3 1/2 trait (1g)
poivre noir
3 1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
3 1/2 tasse (105g)
thon en conserve
3 1/2 boîte (602g)
tomates
14 c. à s., haché (158g)
oignon, haché finement
7/8 petit (61g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Saumon à l'orange et au romarin

6 oz - 464 kcal ● 36g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

saumon
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
orange
1 orange (154g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

saumon
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)
romarin séché
1 c. à café (1g)
orange
2 orange (308g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. Servez.

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

eau
4 tasse(s) (958mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions



pain naan
1 morceau(x) (90g)

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

Salade simple de jeunes pousses

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



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

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 2 demi poivron(s) portions

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. Évider 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.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Sub aux boulettes véganes

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protéine ● 18g lipides ● 81g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

petit(s) pain(s) sub
1 1/2 petit pain(s) (128g)
levure nutritionnelle
1 1/2 c. à café (2g)
sauce pour pâtes
6 c. à s. (98g)
boulettes végétaliennes surgelées
6 boulette(s) (180g)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub
3 petit pain(s) (255g)
levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)
sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)
boulettes végétaliennes surgelées
12 boulette(s) (360g)

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.

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

eau

14 tasse(s) (3353mL)

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