

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 2700 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

2635 kcal ● 172g protéine (26%) ● 88g lipides (30%) ● 245g glucides (37%) ● 44g fibres (7%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



Toast au beurre et à la confiture
2 tranche(s)- 267 kcal



Graines de tournesol
135 kcal

Collations

320 kcal, 16g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



Bâtonnets de carotte
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

875 kcal, 42g de protéines, 114g glucides nets, 19g de lipides



Goulash haricots & tofu
656 kcal



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal

Dîner

820 kcal, 51g de protéines, 59g glucides nets, 37g de lipides



Wedges de patate douce
391 kcal



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tilapia au grill
8 oz- 340 kcal

Day 2

2617 kcal ● 177g protéine (27%) ● 108g lipides (37%) ● 189g glucides (29%) ● 46g fibres (7%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 14g de protéines, 35g glucides nets, 20g de lipides



Toast au beurre et à la confiture
2 tranche(s)- 267 kcal



Graines de tournesol
135 kcal

Collations

320 kcal, 16g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



Bâtonnets de carotte
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

830 kcal, 62g de protéines, 31g glucides nets, 46g de lipides



Tilapia pané poêlé
8 oz- 401 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
4 tasse(s)- 430 kcal

Dîner

845 kcal, 36g de protéines, 85g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
5 moitié(s) de courgette- 480 kcal

Day 3

2690 kcal ● 214g protéine (32%) ● 97g lipides (32%) ● 198g glucides (30%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 29g de protéines, 54g glucides nets, 7g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane
1 smoothie(s)- 388 kcal



Compote de pommes
57 kcal

Collations

320 kcal, 19g de protéines, 43g glucides nets, 6g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Yaourt grec boosté
1 pot(s)- 206 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

830 kcal, 62g de protéines, 31g glucides nets, 46g de lipides



Tilapia pané poêlé
8 oz- 401 kcal



Brocoli rôti avec levure nutritionnelle
4 tasse(s)- 430 kcal

Dîner

875 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 37g de lipides



Wedges de patate douce
347 kcal



Tilapia en croûte d'amandes
7 1/2 oz- 529 kcal

Day 4

2672 kcal ● 196g protéine (29%) ● 87g lipides (29%) ● 239g glucides (36%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 29g de protéines, 54g glucides nets, 7g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane
1 smoothie(s)- 388 kcal



Compote de pommes
57 kcal

Collations

320 kcal, 19g de protéines, 43g glucides nets, 6g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Yaourt grec boosté
1 pot(s)- 206 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

810 kcal, 44g de protéines, 72g glucides nets, 36g de lipides



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



Nuggets Chik'n
10 nuggets- 552 kcal

Dîner

875 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 37g de lipides



Wedges de patate douce
347 kcal



Tilapia en croûte d'amandes
7 1/2 oz- 529 kcal

Day 5

2676 kcal ● 174g protéine (26%) ● 117g lipides (39%) ● 198g glucides (30%) ● 33g fibres (5%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 26g de lipides



Noix
1/3 tasse(s)- 219 kcal



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

Collations

320 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

780 kcal, 40g de protéines, 60g glucides nets, 40g de lipides



Tofu à l'orange et sésame
10 1/2 oz de tofu- 566 kcal



Salade caprese
213 kcal

Dîner

895 kcal, 50g de protéines, 86g glucides nets, 33g de lipides



Lentilles
260 kcal



Raviolis au fromage
272 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal

Day 6

2764 kcal ● 179g protéine (26%) ● 124g lipides (40%) ● 197g glucides (28%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 26g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Smoothie petit-déjeuner pomme-cannelle

1/2 smoothie(s)- 244 kcal

Collations

320 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

865 kcal, 44g de protéines, 59g glucides nets, 47g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Chaudrée de palourdes

2 boîte(s)- 728 kcal

Dîner

895 kcal, 50g de protéines, 86g glucides nets, 33g de lipides



Lentilles

260 kcal



Raviolis au fromage

272 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal

Day 7

2674 kcal ● 177g protéine (27%) ● 118g lipides (40%) ● 173g glucides (26%) ● 53g fibres (8%)

Petit-déjeuner

465 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 26g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Smoothie petit-déjeuner pomme-cannelle

1/2 smoothie(s)- 244 kcal

Collations

320 kcal, 18g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

865 kcal, 44g de protéines, 59g glucides nets, 47g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Chaudrée de palourdes

2 boîte(s)- 728 kcal

Dîner

805 kcal, 48g de protéines, 62g glucides nets, 27g de lipides



Salade de pois chiches au curry

805 kcal

Graisses et huiles

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

Épices et herbes

- ☐ sel
3/4 oz (20g)
- ☐ poivre noir
2 c. à café, moulu (5g)
- ☐ paprika
2 1/4 c. à café (5g)
- ☐ Thym frais
3/8 c. à café (0g)
- ☐ cannelle
3/8 c. à café (1g)
- ☐ basilic frais
1/2 oz (14g)
- ☐ curry en poudre
1 1/4 c. à café (3g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (875g)
- ☐ tomates
5 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (713g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ Ail
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ carottes
5 1/2 moyen (328g)
- ☐ laitue romaine
3/4 cœurs (375g)
- ☐ courgette
2 1/2 grand (808g)
- ☐ brocoli
8 tasse, haché (728g)
- ☐ ketchup
2 1/2 c. à soupe (43g)
- ☐ céleri cru
2 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (43g)

Confiseries

- ☐ confiture
4 c. à café (28g)
- ☐ sucre
1 1/2 c. à soupe (20g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (73g)
- ☐ amandes
6 1/2 oz (181g)
- ☐ noix (anglaises)
1 tasse, décortiqué (94g)
- ☐ graines de sésame
1 1/2 c. à café (5g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
1 lb (508g)
- ☐ eau
18 1/2 tasse (4454mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ tofu ferme
15 3/4 oz (447g)
- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (144g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/4 boîte(s) (560g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
2/3 tasse (123g)
- ☐ farine tout usage
3/4 tasse(s) (94g)
- ☐ fécule de maïs
2 1/4 c. à soupe (18g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
5/8 pot (680 g) (386g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
3 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
32 fl oz (mL)
- ☐ fraises surgelées
3 tasse, décongelée (447g)
- ☐ banane
3 1/2 moyen (18 à 20 cm) (413g)
- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ framboises
16 framboises (30g)
- ☐ pommes
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)
- ☐ orange
3/8 fruit (7,3 cm diam.) (53g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
2 1/2 lb (1092g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
4 tranche (128g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1/3 bâtonnet (37g)
- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ fromage de chèvre
2 1/2 oz (71g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
5 pot(s) (150 g chacun) (750g)
- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1 tasse (315g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/2 livres (213g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
5 c. à soupe (88g)

- ☐ chowder de palourdes en conserve
4 boîte (525 g) (2076g)

Autre

- ☐ levure nutritionnelle
4 c. à soupe (15g)
- ☐ glaçons
2 tasse(s) (280g)
- ☐ gruë de cacao
2 c. à thé (7g)
- ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
10 nuggets (215g)
- ☐ sauce sriracha
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ huile de sésame
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (148g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés
1/2 livres (227g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s) - 267 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain

2 tranche (64g)

beurre

2 c. à café (9g)

confiture

2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

pain

4 tranche (128g)

beurre

4 c. à café (18g)

confiture

4 c. à café (28g)

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

Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

1 1/2 oz (43g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Smoothie protéiné fraise-banane

1 smoothie(s) - 388 kcal ● 29g protéine ● 7g lipides ● 42g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

glaçons

1 tasse(s) (140g)

fraises surgelées

1 1/2 tasse, décongelée (224g)

amandes

10 amande (12g)

eau

2 c. à soupe (30mL)

poudre de protéine

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

banane, congelé, pelé et tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

glaçons

2 tasse(s) (280g)

fraises surgelées

3 tasse, décongelée (447g)

amandes

20 amande (24g)

eau

4 c. à soupe (61mL)

poudre de protéine

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

banane, congelé, pelé et tranché

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 3 repas :

noix (anglaises)
1 tasse, décortiqué (94g)

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

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 3 repas :

pommes
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)
banane
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
cannelle
3/8 c. à café (1g)
lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
amandes
7 1/2 amande (9g)
yaourt grec faible en gras
1 tasse (315g)

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Goulash haricots & tofu

656 kcal ● 37g protéine ● 19g lipides ● 65g glucides ● 19g fibres



huile

3/4 c. à soupe (mL)

paprika

2 1/4 c. à café (5g)

Thym frais

3/8 c. à café (0g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

oignon, coupé en dés

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

Ail, haché

3/4 gousse (2g)

tofu ferme, égoutté et coupé en dés

1/3 livres (149g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le tofu et faites frire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire environ 8 minutes. Ajoutez le paprika, le thym, un filet d'eau et du sel/poivre selon votre goût. Remuez.
3. Ajoutez les haricots et faites cuire encore environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient réchauffés. Servez.

Riz blanc

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

Donne 1 tasse de riz cuit portions



eau

2/3 tasse(s) (160mL)

riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Tilapia pané poêlé

8 oz - 401 kcal ● 47g protéine ● 16g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

farine tout usage
1/6 tasse(s) (21g)
tilapia, cru
1/2 lb (224g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
beurre, fondu
2/3 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)
tilapia, cru
1 lb (448g)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
beurre, fondu
1 1/3 c. à soupe (19g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

Brocoli rôti avec levure nutritionnelle

4 tasse(s) - 430 kcal ● 14g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

brocoli
4 tasse, haché (364g)
huile
2 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
2 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

brocoli
8 tasse, haché (728g)
huile
4 c. à soupe (mL)
levure nutritionnelle
4 c. à soupe (15g)

1. Préchauffez le four à 425F (220C).
2. Enrobez le brocoli d'huile et faites-le rôti au four 20-25 minutes.
3. Retirez et assaisonnez de levure nutritionnelle et de sel/poivre selon votre goût. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Lait

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

Donne 1 3/4 tasse(s) portions

lait entier

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

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



Nuggets Chik'n

10 nuggets - 552 kcal ● 31g protéine ● 23g lipides ● 52g glucides ● 5g fibres

Donne 10 nuggets portions

ketchup

2 1/2 c. à soupe (43g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

10 nuggets (215g)

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



Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Tofu à l'orange et sésame

10 1/2 oz de tofu - 566 kcal ● 27g protéine ● 26g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Donne 10 1/2 oz de tofu portions

sauce soja (tamari)

1 1/2 c. à soupe (mL)

sucré

1 1/2 c. à soupe (20g)

sauce sriracha

3/4 c. à soupe (11g)

fécule de maïs

2 1/4 c. à soupe (18g)

graines de sésame

1 1/2 c. à café (5g)

huile de sésame

3/4 c. à soupe (mL)

Ail, haché

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

orange, pressé

3/8 fruit (7,3 cm diam.) (53g)

tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes

2/3 livres (298g)

1. Préparer la sauce à l'orange. Dans un petit bol, fouetter l'ail, le jus d'orange, le sucre, la sauce soja et la sriracha. Réserver.
2. Dans un grand bol, enrober les cubes de tofu de fécule de maïs et de graines de sésame.
3. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5–8 minutes.
4. Verser la sauce à l'orange et cuire jusqu'à épaississement et réchauffage, 1–2 minutes.
5. Servir.

Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



mozzarella fraîche

1 1/2 oz (43g)

mélange de jeunes pousses

1/2 paquet (156 g) (78g)

basilic frais

4 c. à s. de feuilles, entières (6g)

vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Chaudrée de palourdes

2 boîte(s) - 728 kcal ● 24g protéine ● 44g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

chowder de palourdes en conserve
2 boîte (525 g) (1038g)

Pour les 2 repas :

chowder de palourdes en conserve
4 boîte (525 g) (2076g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

carottes
2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

carottes
5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculs sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Yaourt grec boosté

1 pot(s) - 206 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)
framboises
8 framboises (15g)
grué de cacao
1 c. à thé (3g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)
framboises
16 framboises (30g)
grué de cacao
2 c. à thé (7g)

1. Mélanger le yaourt grec et la protéine en poudre jusqu'à consistance lisse. Garnir de framboises écrasées et de éclats de cacao (optionnel). Servir.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, 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 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 3 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (80g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Wedges de patate douce

391 kcal ● 5g protéine ● 13g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



huile

1 c. à soupe (mL)

sel

3/4 c. à café (5g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

huile

1 1/2 c. à café (mL)

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Tilapia au grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

tilapia, cru

1/2 lb (224g)

huile d'olive

1 c. à s. (mL)

sel

1/4 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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple aux tomates et carottes

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



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)

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

Donne 1 tasse de riz cuit portions



eau
2/3 tasse(s) (160mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

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.

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

5 moitié(s) de courgette - 480 kcal ● 26g protéine ● 25g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 5 moitié(s) de courgette portions

sauce pour pâtes
10 c. à s. (163g)
fromage de chèvre
2 1/2 oz (71g)
courgette
2 1/2 grand (808g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à soupe (mL)

sel

1 1/3 c. à café (8g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

patates douces, coupé en quartiers

2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

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.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

eau
3 tasse(s) (718mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
3/4 tasse (144g)

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.

Raviolis au fromage

272 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
1/6 pot (680 g) (112g)
raviolis au fromage surgelés
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
1/3 pot (680 g) (224g)
raviolis au fromage surgelés
1/2 livres (227g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à s. (mL)

basilic frais

1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

mozzarella fraîche, tranché

3 oz (85g)

tomates, tranché

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(205g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique

3 c. à s. (mL)

basilic frais

3 c. à soupe, haché (8g)

mozzarella fraîche, tranché

6 oz (170g)

tomates, tranché

2 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(410g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade de pois chiches au curry

805 kcal ● 48g protéine ● 27g lipides ● 62g glucides ● 31g fibres



yaourt grec écrémé nature

5 c. à soupe (88g)

curry en poudre

1 1/4 c. à café (3g)

graines de tournesol décortiquées

2 1/2 c. à soupe (30g)

mélange de jeunes pousses

2 1/2 oz (71g)

jus de citron, divisé

2 1/2 c. à soupe (mL)

céleri cru, tranché

2 1/2 tige, petite (12,5 cm de long)
(43g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 1/4 boîte(s) (560g)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
 2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
 3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
 4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.
-

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.
-