

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 2 900 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

2905 kcal ● 186g protéine (26%) ● 112g lipides (35%) ● 244g glucides (34%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 28g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

169 kcal

Collations

395 kcal, 34g de protéines, 33g glucides nets, 13g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

920 kcal, 31g de protéines, 102g glucides nets, 38g de lipides



Pâtes aux épinards et parmesan

731 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Dîner

900 kcal, 45g de protéines, 79g glucides nets, 35g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal

Day 2

2905 kcal ● 186g protéine (26%) ● 112g lipides (35%) ● 244g glucides (34%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 28g de protéines, 29g glucides nets, 25g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

169 kcal

Collations

395 kcal, 34g de protéines, 33g glucides nets, 13g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Déjeuner

920 kcal, 31g de protéines, 102g glucides nets, 38g de lipides



Pâtes aux épinards et parmesan

731 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Dîner

900 kcal, 45g de protéines, 79g glucides nets, 35g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal

Day 3

2865 kcal ● 186g protéine (26%) ● 95g lipides (30%) ● 260g glucides (36%) ● 57g fibres (8%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 31g de protéines, 60g glucides nets, 2g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal

Collations

400 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 16g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Déjeuner

945 kcal, 33g de protéines, 100g glucides nets, 36g de lipides



Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

793 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

Dîner

860 kcal, 49g de protéines, 66g glucides nets, 41g de lipides



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal



Riz brun au beurre

417 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 4

2865 kcal ● 186g protéine (26%) ● 95g lipides (30%) ● 260g glucides (36%) ● 57g fibres (8%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 31g de protéines, 60g glucides nets, 2g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal

Collations

400 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 16g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Déjeuner

945 kcal, 33g de protéines, 100g glucides nets, 36g de lipides



Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

793 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

Dîner

860 kcal, 49g de protéines, 66g glucides nets, 41g de lipides



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal



Riz brun au beurre

417 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 5

2891 kcal ● 212g protéine (29%) ● 108g lipides (34%) ● 217g glucides (30%) ● 50g fibres (7%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 31g de protéines, 60g glucides nets, 2g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal

Collations

400 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)

387 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Déjeuner

905 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 36g de lipides



Parmesan de tofu

1 plaques de tofu- 349 kcal



Lentilles

347 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal

Dîner

920 kcal, 28g de protéines, 68g glucides nets, 56g de lipides



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 345 kcal



Salade de pâtes César

576 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 6

2876 kcal ● 206g protéine (29%) ● 136g lipides (42%) ● 171g glucides (24%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 29g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal

Collations

400 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)
387 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

905 kcal, 56g de protéines, 68g glucides nets, 36g de lipides



Parmesan de tofu
1 plaques de tofu- 349 kcal



Lentilles
347 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal

Dîner

920 kcal, 28g de protéines, 68g glucides nets, 56g de lipides



Cacahuètes rôties
3/8 tasse(s)- 345 kcal



Salade de pâtes César
576 kcal

Day 7

2891 kcal ● 261g protéine (36%) ● 104g lipides (32%) ● 181g glucides (25%) ● 46g fibres (6%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 29g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal

Collations

400 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Shake protéiné (lait)
387 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

980 kcal, 105g de protéines, 46g glucides nets, 36g de lipides



Carottes rôties
4 carotte(s)- 211 kcal



Lentilles
174 kcal



Tilapia poêlé
16 oz- 596 kcal

Dîner

860 kcal, 34g de protéines, 100g glucides nets, 25g de lipides



Chili aux lentilles
725 kcal



Salade simple de jeunes pousses
136 kcal

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
13 1/3 oz (380g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/2 tasse (92g)
- ☐ riz brun
13 1/4 c. à s. (158g)
- ☐ fécule de maïs
1 c. à soupe (8g)
- ☐ bulgur sec
6 3/4 c. à s. (58g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
5 1/2 c. à soupe (78g)
- ☐ parmesan
3 oz (87g)
- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ lait entier
6 3/4 tasse(s) (1620mL)
- ☐ mozzarella fraîche
1/3 livres (151g)
- ☐ mozzarella râpée
2 oz (57g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
1 3/4 paquet 285 g (494g)
- ☐ Ail
12 gousse(s) (36g)
- ☐ tomates
10 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1292g)
- ☐ céleri cru
9 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(380g)
- ☐ carottes
20 1/4 moyen (1236g)
- ☐ oignon
3 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (376g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)
- ☐ Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/3 botte (57g)
- ☐ tomates entières en conserve
13 1/4 c. à s. (200g)

Épices et herbes

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
16 1/2 tasse (495g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ glaçons
1 tasse(s) (140g)
- ☐ levure nutritionnelle
2 c. à soupe (8g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
16 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
5 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette César
1/3 tasse (78g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
4 1/2 moyen (18 à 20 cm) (531g)
- ☐ orange
3 orange (462g)
- ☐ clémentines
6 fruit (444g)
- ☐ fraises surgelées
1 1/2 tasse, décongelée (224g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
1 1/4 tasse (183g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/2 boîte(s) (659g)
- ☐ beurre de cacahuète
5 c. à soupe (80g)
- ☐ haricots rouges
1 1/2 boîte (672g)
- ☐ tofu ferme
14 oz (397g)
- ☐ lentilles crues
1 2/3 tasse (320g)

Confiseries

- ☐ sel
3/4 oz (18g)
- ☐ poivre noir
1/3 oz (9g)
- ☐ basilic frais
2 2/3 c. à soupe, haché (7g)
- ☐ cumin moulu
1/4 oz (7g)
- ☐ flocons de piment rouge
3/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre de chili
5/6 c. à soupe (7g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/2 gallon (5606mL)
- ☐ poudre de protéine
20 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (636g)
- ☐ café, infusé
3 c. à soupe (44g)
- ☐ poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

- ☐ sirop d'érable
2 c. à café (mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse (41g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pizza
3 c. à soupe (47g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
10 amande (12g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
1 livres (453g)
 - ☐ tilapia, cru
1 lb (448g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

169 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable

1 c. à café (mL)

lait entier

1/8 tasse(s) (30mL)

poudre de protéine

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

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

4 c. à s. (20g)

café, infusé

1 1/2 c. à soupe (22g)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable

2 c. à café (mL)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

poudre de protéine

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

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

1/2 tasse (41g)

café, infusé

3 c. à soupe (44g)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Couvrez et placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

carottes

4 moyen (244g)

Pour les 3 repas :

carottes

12 moyen (732g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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 3 repas :

eau
3/4 tasse(s) (180mL)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
banane, congelé
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
orange, épluché, tranché et épépiné
3 orange (462g)

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.

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 3 repas :

clémentines
6 fruit (444g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
parmesan
2 c. à soupe (10g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
Ail, haché
1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
parmesan
4 c. à soupe (20g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
Ail, haché
1 c. à café (3g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Céleri au beurre de cacahuète

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



Pour un seul repas :

céleri cru

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

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pâtes aux épinards et parmesan

731 kcal ● 27g protéine ● 27g lipides ● 89g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

épinards frais

1/2 paquet 285 g (142g)

parmesan

4 c. à s. (25g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

1/2 livres (228g)

beurre

3 c. à soupe (43g)

épinards frais

1 paquet 285 g (284g)

parmesan

1/2 tasse (50g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

2 c. à café, moulu (5g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

tomates

1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

793 kcal ● 30g protéine ● 26g lipides ● 89g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

cumin moulu

1 c. à café (2g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

beurre de cacahuète

1 1/2 c. à soupe (24g)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

flocons de piment rouge

3/8 c. à café (1g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

tomates, haché

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

haricots rouges, égoutté et rincé

3/4 boîte (336g)

oignon, coupé en dés

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

Ail, coupé en dés

2 1/4 gousse(s) (7g)

Pour les 2 repas :

cumin moulu

2 1/4 c. à café (5g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

riz blanc à grain long

1/2 tasse (92g)

flocons de piment rouge

3/4 c. à café (1g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates, haché

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (369g)

haricots rouges, égoutté et rincé

1 1/2 boîte (672g)

oignon, coupé en dés

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

Ail, coupé en dés

4 1/2 gousse(s) (14g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et l'ail et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 10 minutes.
3. Ajoutez les tomates, le cumin, le piment rouge concassé et une bonne pincée de sel. Ajustez la quantité de piment selon votre tolérance aux épices. Remuez et faites torréfier les épices pendant environ 1 minute.
4. Ajoutez les haricots rouges, l'eau et le beurre de cacahuète. Mélangez le beurre de cacahuète dans l'eau pour le défaire et obtenir une consistance de sauce. Faites cuire encore 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les haricots soient chauds et que la sauce bouillonne.
5. Déposez le riz dans une assiette et versez le curry par-dessus. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Parmesan de tofu

1 plaques de tofu - 349 kcal ● 25g protéine ● 22g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

levure nutritionnelle

1 c. à soupe (4g)

fécule de maïs

1/2 c. à soupe (4g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce pour pizza

1 1/2 c. à soupe (24g)

mozzarella râpée

1 oz (28g)

tofu ferme, séché

1/2 livres (198g)

Pour les 2 repas :

levure nutritionnelle

2 c. à soupe (8g)

fécule de maïs

1 c. à soupe (8g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sauce pour pizza

3 c. à soupe (47g)

mozzarella râpée

2 oz (57g)

tofu ferme, séché

14 oz (397g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).\r\nCoupez le tofu dans le sens de la longueur en tranches plates et larges ressemblant à des plaques rectangulaires. Un bloc de 397 g (14 oz) de tofu donnera deux plaques d'environ 198 g (7 oz).\r\nDans une assiette creuse, fouettez la fécule de maïs, la levure nutritionnelle et une pincée de sel et de poivre. Pressez les plaques de tofu dans le mélange en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 3 à 4 minutes de chaque côté.\r\nTransférez les plaques de tofu sur une plaque de cuisson. Étalez de la sauce pizza sur chaque plaque et saupoudrez de fromage.\r\nRôtissez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement croustillant, environ 8 à 10 minutes. 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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
huile d'olive
6 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

huile
2/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
4 grand (288g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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.

Tilapia poêlé

16 oz - 596 kcal ● 90g protéine ● 26g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
sel
2/3 c. à café (4g)
tilapia, cru
1 lb (448g)

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.
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. Servez immédiatement.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

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 précuits 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.

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.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

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

Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

glaçons

1/2 tasse(s) (70g)

fraises surgelées

3/4 tasse, décongelée (112g)

amandes

5 amande (6g)

eau

1 c. à soupe (15mL)

poudre de protéine

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

banane, congelé, pelé et tranché

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 2 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)

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Shake protéiné (lait)

387 kcal ● 48g protéine ● 13g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

poudre de protéine

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

Pour les 3 repas :

lait entier

4 1/2 tasse(s) (1080mL)

poudre de protéine

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)

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

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

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

Pour les 3 repas :

céleri cru

6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cassoulet aux haricots blancs

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

carottes, épluché et tranché

3 grand (216g)

oignon, coupé en dés

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/2 boîte(s) (659g)

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

Salade simple mozzarella et tomate

322 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique

4 c. à c. (mL)

basilic frais

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

mozzarella fraîche, tranché

2 2/3 oz (76g)

tomates, tranché

1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique

2 2/3 c. à s. (mL)

basilic frais

2 2/3 c. à soupe, haché (7g)

mozzarella fraîche, tranché

1/3 livres (151g)

tomates, tranché

2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (364g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cabillaud rôti simple

8 oz - 297 kcal ● 40g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à s. (mL)

morue, crue

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à s. (mL)

morue, crue

1 livres (453g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôti le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Riz brun au beurre

417 kcal ● 6g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

beurre

1 1/4 c. à soupe (18g)

riz brun

6 2/3 c. à s. (79g)

sel

1/3 c. à café (2g)

eau

5/6 tasse(s) (200mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

beurre

2 1/2 c. à soupe (36g)

riz brun

13 1/3 c. à s. (158g)

sel

5/8 c. à café (4g)

eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

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.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

Haricots verts surgelés

2 2/3 tasse (323g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
 2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 345 kcal ● 13g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)

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

Salade de pâtes César

576 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 61g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites
1/6 lb (76g)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1/6 botte (28g)
parmesan
4 c. à c. (8g)
vinaigrette César
2 2/3 c. à s. (39g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites
1/3 lb (152g)
tomates
16 c. à s. de tomates cerises (149g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1/3 botte (57g)
parmesan
2 2/3 c. à s. (17g)
vinaigrette César
1/3 tasse (78g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)

1. Faites cuire les pâtes selon le paquet. Égouttez et mettez-les dans un bol et laissez refroidir complètement.
2. Préchauffez le four à 425 F (220 C).
3. Mélangez les tomates avec l'huile d'olive et disposez-les sur une plaque. Faites cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et éclatent. Retirez et laissez refroidir.
4. Déchirez le kale en morceaux et ajoutez-le aux pâtes refroidies.
5. Ajoutez les tomates, le sel et le poivre dans le bol de pâtes et mélangez.
6. Réfrigérez le bol.
7. Servez avec du parmesan et de la vinaigrette.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Chili aux lentilles

725 kcal ● 31g protéine ● 16g lipides ● 92g glucides ● 23g fibres



huile
5/6 c. à soupe (mL)
lentilles crues
6 2/3 c. à s. (80g)
poudre de chili
5/6 c. à soupe (7g)
cumin moulu
3/8 c. à soupe (3g)
sel
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
bulgur sec
6 2/3 c. à s. (58g)
bouillon de légumes
1 1/4 tasse(s) (mL)
tomates entières en conserve, haché
13 1/3 c. à s. (200g)
oignon, haché
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)
Ail, haché finement
1 2/3 gousse(s) (5g)

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, combinez l'huile, l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles et le boulgour. Ajoutez le bouillon, les tomates, la poudre de chili, le cumin ainsi que le sel et le poivre selon votre goût. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

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