

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 3100 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

3060 kcal ● 196g protéine (26%) ● 111g lipides (33%) ● 279g glucides (36%) ● 41g fibres (5%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 21g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Crackers

12 biscuit(s) salé(s)- 203 kcal

Collations

390 kcal, 19g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Shake protéiné vert

130 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

955 kcal, 45g de protéines, 102g glucides nets, 35g de lipides



Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s)- 813 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal

Dîner

975 kcal, 52g de protéines, 71g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal



Tenders de poulet croustillants

11 tender(s)- 628 kcal

Day 2

3060 kcal ● 196g protéine (26%) ● 111g lipides (33%) ● 279g glucides (36%) ● 41g fibres (5%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 21g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Crackers

12 biscuit(s) salé(s)- 203 kcal

Collations

390 kcal, 19g de protéines, 52g glucides nets, 8g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Shake protéiné vert

130 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

955 kcal, 45g de protéines, 102g glucides nets, 35g de lipides



Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s)- 813 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal

Dîner

975 kcal, 52g de protéines, 71g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal



Tenders de poulet croustillants

11 tender(s)- 628 kcal

Day 3

3085 kcal ● 210g protéine (27%) ● 146g lipides (43%) ● 180g glucides (23%) ● 53g fibres (7%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 21g de protéines, 52g glucides nets, 18g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Crackers

12 biscuit(s) salé(s)- 203 kcal

Collations

395 kcal, 18g de protéines, 49g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Bol pomme, banane et beurre d'amande

264 kcal

Déjeuner

965 kcal, 42g de protéines, 60g glucides nets, 50g de lipides



Salade tomate et avocat

469 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

985 kcal, 69g de protéines, 17g glucides nets, 66g de lipides



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 383 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Salade de thon à l'avocat

436 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Day 4

3114 kcal ● 206g protéine (26%) ● 148g lipides (43%) ● 179g glucides (23%) ● 61g fibres (8%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 17g de protéines, 51g glucides nets, 20g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Salade œuf & avocat

266 kcal

Collations

395 kcal, 18g de protéines, 49g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Bol pomme, banane et beurre d'amande

264 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

965 kcal, 42g de protéines, 60g glucides nets, 50g de lipides



Salade tomate et avocat

469 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s)- 494 kcal

Dîner

985 kcal, 69g de protéines, 17g glucides nets, 66g de lipides



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 383 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Salade de thon à l'avocat

436 kcal

Day 5

3097 kcal ● 211g protéine (27%) ● 101g lipides (29%) ● 276g glucides (36%) ● 60g fibres (8%)

Petit-déjeuner

500 kcal, 17g de protéines, 51g glucides nets, 20g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Salade œuf & avocat

266 kcal

Collations

395 kcal, 18g de protéines, 49g glucides nets, 11g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Bol pomme, banane et beurre d'amande

264 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

925 kcal, 60g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



Pâtes Alfredo au saumon

627 kcal

Dîner

1005 kcal, 55g de protéines, 103g glucides nets, 26g de lipides



Salade de pois chiches facile

350 kcal



Goulash haricots & tofu

656 kcal

Day 6

3065 kcal ● 210g protéine (27%) ● 108g lipides (32%) ● 252g glucides (33%) ● 60g fibres (8%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 26g de protéines, 44g glucides nets, 25g de lipides



Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Collations

340 kcal, 8g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Raisins

189 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

925 kcal, 60g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



Pâtes Alfredo au saumon

627 kcal

Dîner

1005 kcal, 55g de protéines, 103g glucides nets, 26g de lipides



Salade de pois chiches facile

350 kcal



Goulash haricots & tofu

656 kcal

Day 7

3076 kcal ● 201g protéine (26%) ● 112g lipides (33%) ● 273g glucides (35%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 26g de protéines, 44g glucides nets, 25g de lipides



Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Collations

340 kcal, 8g de protéines, 33g glucides nets, 14g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Raisins

189 kcal

Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Déjeuner

975 kcal, 41g de protéines, 118g glucides nets, 30g de lipides



Soupe de tomate

2 boîte(s)- 421 kcal



Salade tomate et avocat

293 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Dîner

965 kcal, 66g de protéines, 76g glucides nets, 42g de lipides



Riz brun au beurre

375 kcal



Tilapia pané poêlé

10 oz- 501 kcal



Chou kale sauté

91 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau
18 1/2 tasse(s) (4431mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Collations

- ☐ grande barre de granola
2 barre (74g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
5 orange (770g)
- ☐ banane
6 3/4 moyen (18 à 20 cm) (797g)
- ☐ avocats
5 3/4 avocat(s) (1164g)
- ☐ citron
1 1/2 petit (87g)
- ☐ nectarine
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ jus de citron vert
3 fl oz (mL)
- ☐ pommes
2 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (410g)
- ☐ raisins
6 1/2 tasse (598g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
4 tasse(s) (120g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2/3 livres (315g)
- ☐ ketchup
5 1/2 c. à soupe (94g)
- ☐ tomates
5 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (696g)
- ☐ concombre
1 tasse, tranches (104g)
- ☐ oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (331g)
- ☐ persil frais
4 1/2 brins (5g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse (5g)

Produits de boulangerie

- ☐ crackers
36 crackers (126g)
- ☐ tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)
- ☐ bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
8 c. à soupe (120g)
- ☐ cacahuètes rôties
56 c. à c. (170g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (672g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/2 boîte(s) (659g)
- ☐ tofu ferme
2/3 livres (298g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/2 oz (13g)
- ☐ poivre noir
5 g (5g)
- ☐ poudre d'ail
2 c. à café (6g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ paprika
4 1/2 c. à café (10g)
- ☐ Thym frais
3/4 c. à café (1g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 boîte (344g)
- ☐ saumon
3/4 lb (340g)
- ☐ tilapia, cru
5/8 lb (280g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ flocons de noix de coco
2 1/4 c. à soupe (12g)
- ☐ beurre d'amande
2 1/4 c. à soupe (36g)

Autre

- ☐ tenders chik'n sans viande
1 3/4 livres (845g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/3 tasse (130g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
5 conteneur (850g)
- ☐ sauce alfredo
3/4 tasse (180g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ lait entier
6 1/4 tasse(s) (1500mL)
- ☐ fromage feta
8 c. à soupe (75g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ beurre
3 c. à soupe (42g)

Graisses et huiles

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

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
4 boîte (~539 g) (2104g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
2 boîte (300 g) (596g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
1/4 livres (128g)
 - ☐ riz brun
6 c. à s. (71g)
 - ☐ farine tout usage
1/4 tasse(s) (26g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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.

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.

Crackers

12 biscuit(s) salé(s) - 203 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

crackers
12 crackers (42g)

Pour les 3 repas :

crackers
36 crackers (126g)

1. Dégustez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane

4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

Salade œuf & avocat

266 kcal ● 15g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

mélange de jeunes pousses

2/3 tasse (20g)

œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

avocats

2/3 avocat(s) (134g)

mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

œufs, cuits durs et refroidis

4 grand (200g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
 2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
 3. Servez sur un lit de verdure.
-

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés de base

3 œuf(s) - 238 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
œufs
6 grand (300g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(53g)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g protéine ● 34g lipides ● 77g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

fromage feta

4 c. à soupe (38g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(98g)

tenders chik'n sans viande

5 oz (142g)

tomates, haché

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

concombre, haché

1/2 tasse, tranches (52g)

Pour les 2 repas :

fromage feta

8 c. à soupe (75g)

houmous

8 c. à soupe (120g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

tortillas de farine

4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(196g)

tenders chik'n sans viande

10 oz (284g)

tomates, haché

4 tranche(s), fine/petite (60g)

concombre, haché

1 tasse, tranches (104g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet.
Étalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tomate et avocat

469 kcal ● 6g protéine ● 37g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

oignon
2 c. à s., haché (30g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1 avocat(s) (201g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

Pour les 2 repas :

oignon
4 c. à s., haché (60g)
jus de citron vert
4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1 c. à café (3g)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
avocats, coupé en dés
2 avocat(s) (402g)
tomates, coupé en dés
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 boîte(s) - 494 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
2 boîte (~539 g) (1052g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
4 tasse(s) (960mL)

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

Pâtes Alfredo au saumon

627 kcal ● 45g protéine ● 27g lipides ● 47g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

saumon
3/8 lb (170g)
épinards frais
1 1/2 tasse(s) (45g)
sauce alfredo
6 c. à s. (90g)
pâtes sèches non cuites
2 1/4 oz (64g)

Pour les 2 repas :

saumon
3/4 lb (340g)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
sauce alfredo
3/4 tasse (180g)
pâtes sèches non cuites
1/4 livres (128g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez.
3. Déposez le saumon, côté peau vers le bas, sur une plaque de cuisson et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Enfourez 14-16 minutes jusqu'à ce que la chair du saumon s'effeuille.
4. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce Alfredo dans une casserole à feu moyen jusqu'à légère ébullition. Ajoutez les épinards et remuez. Faites cuire 1-2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Sortez le saumon du four et, quand il est assez refroidi pour être manipulé, coupez-le en gros morceaux.
6. Mettez les pâtes dans une assiette et versez la sauce Alfredo dessus. Ajoutez le saumon et un peu de poivre. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Soupe de tomate

2 boîte(s) - 421 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 84g glucides ● 7g fibres



Donne 2 boîte(s) portions

soupe de tomates condensée
(CAMPBELL'S)
2 boîte (300 g) (596g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



oignon
1 1/4 c. à s., haché (19g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
5/8 avocat(s) (126g)
tomates, coupé en dés
5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

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

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Shake protéiné vert

130 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/8 tasse(s) (30mL)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
poudre de protéine, vanille
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
banane, congelé
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)
orange, épluché, tranché et épépiné
1/2 orange (77g)

Pour les 2 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)

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)

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

Bol pomme, banane et beurre d'amande

264 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

flocons de noix de coco
3/4 c. à soupe (4g)
beurre d'amande
3/4 c. à soupe (12g)
banane, tranché
3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)
pommes, haché
3/4 moyen (7,5 cm diam.) (137g)

Pour les 3 repas :

flocons de noix de coco
2 1/4 c. à soupe (12g)
beurre d'amande
2 1/4 c. à soupe (36g)
banane, tranché
2 1/4 moyen (18 à 20 cm) (266g)
pommes, haché
2 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (410g)

1. Mettez des morceaux de banane et de pomme dans un bol. Mélangez.
2. Garnissez de copeaux de noix de coco et arrosez de beurre d'amande.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

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

Raisins

189 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 30g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

raisins
3 1/4 tasse (299g)

Pour les 2 repas :

raisins
6 1/2 tasse (598g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
3/4 botte (128g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
citron, pressé
3/4 petit (44g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/2 botte (255g)
avocats, haché
1 1/2 avocat(s) (302g)
citron, pressé
1 1/2 petit (87g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Tenders de poulet croustillants

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protéine ● 25g lipides ● 57g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande
11 morceaux (281g)
ketchup
2 3/4 c. à soupe (47g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande
22 morceaux (561g)
ketchup
5 1/2 c. à soupe (94g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 383 kcal ● 15g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
6 2/3 c. à s. (61g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
13 1/3 c. à s. (122g)

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

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
thon en conserve
1 boîte (172g)
tomates
4 c. à s., haché (45g)
oignon, haché finement
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
thon en conserve
2 boîte (344g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
oignon, haché finement
1/2 petit (35g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (336g)
oignon, coupé en fines tranches
3/8 petit (26g)
tomates, coupé en deux
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
persil frais, haché
2 1/4 brins (2g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/2 boîte(s) (672g)
oignon, coupé en fines tranches
3/4 petit (53g)
tomates, coupé en deux
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)
persil frais, haché
4 1/2 brins (5g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Goulash haricots & tofu

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

paprika

4 1/2 c. à café (10g)

Thym frais

3/4 c. à café (1g)

**haricots blancs (en conserve),
égoutté et rincé**

1 1/2 boîte(s) (659g)

oignon, coupé en dés

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

Ail, haché

1 1/2 gousse (5g)

tofu ferme, égoutté et coupé en dés

2/3 livres (298g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Riz brun au beurre

375 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 52g glucides ● 3g fibres



beurre
1 c. à soupe (16g)
riz brun
6 c. à s. (71g)
sel
1/4 c. à café (2g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)
poivre noir
1/4 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.

Tilapia pané poêlé

10 oz - 501 kcal ● 59g protéine ● 20g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

farine tout usage

1/4 tasse(s) (26g)

tilapia, cru

5/8 lb (280g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

beurre, fondu

5/6 c. à soupe (12g)

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.

Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(78g)
eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(543g)
eau
17 1/2 tasse(s) (4191mL)

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