

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 3 200 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

3150 kcal ● 228g protéine (29%) ● 143g lipides (41%) ● 174g glucides (22%) ● 65g fibres (8%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 27g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Framboises
1 2/3 tasse(s)- 120 kcal

Collations

415 kcal, 16g de protéines, 23g glucides nets, 27g de lipides



Pop-corn
3 tasses- 121 kcal



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Graines de tournesol
90 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

1015 kcal, 58g de protéines, 32g glucides nets, 62g de lipides



Cacahuètes rôties
3/8 tasse(s)- 383 kcal



Crack slaw au tempeh
633 kcal

Dîner

1015 kcal, 67g de protéines, 73g glucides nets, 44g de lipides



Riz brun
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
959 kcal

Day 2

3168 kcal ● 216g protéine (27%) ● 147g lipides (42%) ● 175g glucides (22%) ● 70g fibres (9%)

Petit-déjeuner

430 kcal, 27g de protéines, 44g glucides nets, 9g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Framboises

1 2/3 tasse(s)- 120 kcal

Collations

415 kcal, 16g de protéines, 23g glucides nets, 27g de lipides



Pop-corn

3 tasses- 121 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Graines de tournesol

90 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

1015 kcal, 58g de protéines, 32g glucides nets, 62g de lipides



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 383 kcal



Crack slaw au tempeh

633 kcal

Dîner

1035 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 48g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Frites de carotte

69 kcal



Riz brun au beurre

375 kcal

Day 3

3163 kcal ● 204g protéine (26%) ● 150g lipides (43%) ● 198g glucides (25%) ● 52g fibres (7%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 42g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Yaourt grec boosté

1 pot(s)- 206 kcal

Collations

415 kcal, 16g de protéines, 23g glucides nets, 27g de lipides



Pop-corn

3 tasses- 121 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Graines de tournesol

90 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

980 kcal, 32g de protéines, 70g glucides nets, 56g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Chaudrée de palourdes

2 1/2 boîte(s)- 910 kcal

Dîner

1035 kcal, 54g de protéines, 74g glucides nets, 48g de lipides



Tempeh nature

8 oz- 590 kcal



Frites de carotte

69 kcal



Riz brun au beurre

375 kcal

Day 4

3160 kcal ● 201g protéine (25%) ● 125g lipides (36%) ● 256g glucides (32%) ● 52g fibres (7%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 42g de protéines, 28g glucides nets, 18g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Yaourt grec boosté

1 pot(s)- 206 kcal

Collations

395 kcal, 18g de protéines, 39g glucides nets, 16g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal



Chips de patate douce

15 chips- 116 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

1040 kcal, 26g de protéines, 106g glucides nets, 47g de lipides



Raviolis au fromage

408 kcal



Salade tomate et avocat

469 kcal



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

Dîner

990 kcal, 55g de protéines, 81g glucides nets, 43g de lipides



Taco de poisson

2 tortilla(s)- 778 kcal



Chips de tortilla

211 kcal

Day 5

3156 kcal ● 207g protéine (26%) ● 136g lipides (39%) ● 215g glucides (27%) ● 62g fibres (8%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 37g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

395 kcal, 18g de protéines, 39g glucides nets, 16g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal



Chips de patate douce

15 chips- 116 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, 43g de protéines, 78g glucides nets, 39g de lipides



Goulash haricots & tofu

656 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

307 kcal

Dîner

990 kcal, 55g de protéines, 81g glucides nets, 43g de lipides



Taco de poisson

2 tortilla(s)- 778 kcal



Chips de tortilla

211 kcal

Day 6

3241 kcal ● 251g protéine (31%) ● 145g lipides (40%) ● 177g glucides (22%) ● 56g fibres (7%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 37g de lipides



[Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)
304 kcal



[Cacahuètes rôties](#)
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

330 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 14g de lipides



[Cottage cheese et miel](#)
1/2 tasse(s)- 125 kcal



[Chocolat noir & framboises](#)
206 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

985 kcal, 56g de protéines, 106g glucides nets, 28g de lipides



[Wrap végétal simple](#)
2 wrap(s)- 853 kcal



[Raisins](#)
131 kcal

Dîner

1120 kcal, 87g de protéines, 27g glucides nets, 65g de lipides



[Noix de cajou rôties](#)
1/4 tasse(s)- 209 kcal



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)
4 demi poivron(s)- 911 kcal

Day 7

3241 kcal ● 251g protéine (31%) ● 145g lipides (40%) ● 177g glucides (22%) ● 56g fibres (7%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 37g de lipides



[Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)
304 kcal



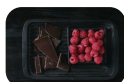
[Cacahuètes rôties](#)
1/4 tasse(s)- 230 kcal

Collations

330 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 14g de lipides



[Cottage cheese et miel](#)
1/2 tasse(s)- 125 kcal



[Chocolat noir & framboises](#)
206 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

985 kcal, 56g de protéines, 106g glucides nets, 28g de lipides



[Wrap végétal simple](#)
2 wrap(s)- 853 kcal



[Raisins](#)
131 kcal

Dîner

1120 kcal, 87g de protéines, 27g glucides nets, 65g de lipides



[Noix de cajou rôties](#)
1/4 tasse(s)- 209 kcal



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)
4 demi poivron(s)- 911 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
1 1/4 lb (554g)
- ☐ eau
1 1/4 gallon (4915mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
8 pot(s) (150 g chacun) (1200g)
- ☐ beurre
2 1/4 c. à soupe (32g)
- ☐ œufs
9 grand (450g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
1 1/2 livres (656g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ avocats
4 2/3 avocat(s) (938g)
- ☐ limes
1 fruit (5 cm diam.) (67g)
- ☐ citron
2/3 petit (39g)
- ☐ raisins
4 1/2 tasse (414g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ poivre noir
3 g (3g)
- ☐ romarin séché
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ assaisonnement cajun
8 c. à café (18g)
- ☐ vinaigre balsamique
4 1/2 c. à café (mL)
- ☐ paprika
2 1/4 c. à café (5g)
- ☐ Thym frais
3/8 c. à café (0g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes
4 3/4 moyen (292g)
- ☐ brocoli
2 tasse, haché (182g)
- ☐ pommes de terre
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- ☐ Ail
3 3/4 gousse (11g)
- ☐ oignon
1 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (183g)
- ☐ tomates
5 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (648g)
- ☐ chou
1/2 tasse, râpé (35g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2/3 livres (293g)
- ☐ poivron
4 grand (656g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
2 tasse (268g)
- ☐ tempeh
1 3/4 livres (794g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ tofu ferme
1/3 livres (149g)
- ☐ houmous
8 c. à soupe (120g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
3 c. à café (mL)
- ☐ chowder de palourdes en conserve
2 1/2 boîte (525 g) (1298g)
- ☐ sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 3/4 oz (79g)
- ☐ graines de chia
4 c. à café (19g)
- ☐ noix de cajou rôties
1/2 tasse (69g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
13 1/4 c. à s. (158g)
- ☐ riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)
- ☐ quinoa, cru
4 c. à soupe (43g)

Graisses et huiles

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

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ mélange pour coleslaw
6 tasse (540g)
- ☐ Pop-corn, micro-ondable, salé
9 tasse soufflée (99g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ grué de cacao
2 c. à thé (7g)
- ☐ chips de patate douce
30 chips (43g)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
28 tranches (291g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)

Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)
- ☐ chips de tortilla
3 oz (85g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
4 filet(s) 113 g (453g)
- ☐ thon en conserve
4 boîte (688g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
10 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (484g)

Confiseries

- ☐ miel
4 c. à café (28g)
 - ☐ chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec allégé

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Framboises

1 2/3 tasse(s) - 120 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 2/3 tasse (205g)

Pour les 2 repas :

framboises
3 1/3 tasse (410g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal ● 22g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à café (mL)
eau
4 1/2 c. à soupe (68mL)
vinaigre balsamique
1 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
3/8 c. à café (0g)
tomates
3/4 tasse, haché (135g)
œufs
3 grand (150g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 3 repas :

huile
2 1/4 c. à café (mL)
eau
13 1/2 c. à soupe (205mL)
vinaigre balsamique
4 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
1 c. à café (1g)
tomates
2 1/4 tasse, haché (405g)
œufs
9 grand (450g)
feuilles de chou frisé (kale)
4 1/2 tasse, haché (180g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

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 3 repas :

cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Crack slaw au tempeh

633 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)
sauce piquante
1 1/2 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
1 1/2 c. à soupe (18g)
huile
3 c. à café (mL)
Ail, haché
1 1/2 gousse (5g)
tempeh, coupé en dés
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
6 tasse (540g)
sauce piquante
3 c. à café (mL)
graines de tournesol décortiquées
3 c. à soupe (36g)
huile
6 c. à café (mL)
Ail, haché
3 gousse (9g)
tempeh, coupé en dés
3/4 livres (340g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Chaudrée de palourdes

2 1/2 boîte(s) - 910 kcal ● 30g protéine ● 55g lipides ● 63g glucides ● 11g fibres



Donne 2 1/2 boîte(s) portions

chowder de palourdes en conserve
2 1/2 boîte (525 g) (1298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



sauce pour pâtes
1/4 pot (680 g) (168g)
raviolis au fromage surgelés
6 oz (170g)

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

Salade tomate et avocat

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

**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)

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.

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)



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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

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.

Salade simple de chou kale et avocat

307 kcal ● 6g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

2/3 botte (113g)

avocats, haché

2/3 avocat(s) (134g)

citron, pressé

2/3 petit (39g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Wrap végétal simple

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g protéine ● 27g lipides ● 85g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale

14 tranches (146g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

tomates

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

houmous

4 c. à soupe (60g)

Pour les 2 repas :

Tranches de charcuterie d'origine végétale

28 tranches (291g)

tortillas de farine

4 tortilla (env. 25 cm diam.) (288g)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

tomates

8 tranche(s), fine/petite (120g)

houmous

8 c. à soupe (120g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

raisins

2 1/4 tasse (207g)

Pour les 2 repas :

raisins

4 1/2 tasse (414g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Pop-corn

3 tasses - 121 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
3 tasse soufflée (33g)

Pour les 3 repas :

Pop-corn, micro-ondable, salé
9 tasse soufflée (99g)

1. Suivez les instructions du paquet.

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 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Chips de patate douce

15 chips - 116 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chips de patate douce
15 chips (21g)

Pour les 2 repas :

chips de patate douce
30 chips (43g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cottage cheese et miel

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



Pour un seul repas :

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

1/2 tasse (113g)

miel

2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

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

1 tasse (226g)

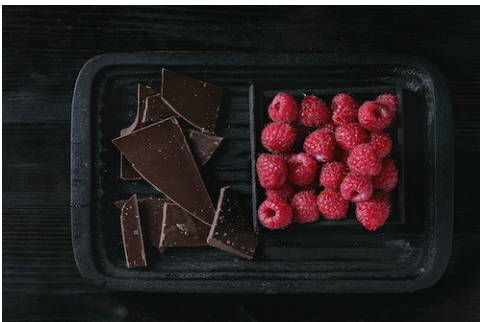
miel

4 c. à café (28g)

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

Chocolat noir & framboises

206 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

framboises

6 c. à s. (46g)

chocolat noir 70-85 %

3 carré(s) (30g)

Pour les 2 repas :

framboises

3/4 tasse (92g)

chocolat noir 70-85 %

6 carré(s) (60g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse de riz brun cuit
portions

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
4 c. à c. (16g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Saucisse vegan et légumes sur plaque

959 kcal ● 65g protéine ● 43g lipides ● 62g glucides ● 16g fibres



huile
4 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
carottes, tranché
2 moyen (122g)
brocoli, haché
2 tasse, haché (182g)
saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
2 saucisse (200g)
pommes de terre, coupé en quartiers
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
1/2 livres (227g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tempeh
1 livres (454g)
huile
8 c. à café (mL)

1. Coupez le tempeh en morceaux de la forme désirée, badigeonnez d'huile, puis assaisonnez avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. \r\nFaites soit sauter dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, soit faites cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Frites de carotte

69 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (0g)
carottes, épluché
1/6 lb (85g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
sel
1/8 c. à café (1g)
carottes, épluché
3/8 lb (170g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

Riz brun au beurre

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

beurre

2 1/4 c. à soupe (32g)

riz brun

3/4 tasse (143g)

sel

1/2 c. à café (3g)

eau

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

poivre noir

1/2 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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Taco de poisson

2 tortilla(s) - 778 kcal ● 52g protéine ● 34g lipides ● 54g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

morue, crue
2 filet(s) 113 g (227g)
huile
2 c. à café (mL)
limes
1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)
assaisonnement cajun
4 c. à café (9g)
chou
4 c. à s., râpé (18g)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
avocats, réduit en purée
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

morue, crue
4 filet(s) 113 g (453g)
huile
4 c. à café (mL)
limes
1 fruit (5 cm diam.) (67g)
assaisonnement cajun
8 c. à café (18g)
chou
1/2 tasse, râpé (35g)
tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)
avocats, réduit en purée
1 avocat(s) (201g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Vaporisez une plaque de cuisson avec un spray antiadhésif.
3. Enduisez le poisson d'huile sur toutes les faces et saupoudrez généreusement d'assaisonnement cajun.
4. Déposez sur la plaque et enfournez 12 à 15 minutes.
5. Pendant ce temps, écrasez un avocat et ajoutez un peu de jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût.
6. Réchauffez une tortilla dans une poêle ou au micro-ondes.
7. Quand le poisson est cuit, placez-le dans la tortilla et garnissez d'avocat, de chou et d'un quartier de citron vert.
8. Servez.
9. Pour les restes : conservez le poisson supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez et assemblez le taco.

Chips de tortilla

211 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 27g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chips de tortilla
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

chips de tortilla
3 oz (85g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
1/2 tasse (69g)

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
poivron
2 grand (328g)
oignon
1/2 petit (35g)
thon en conserve, égoutté
2 boîte (344g)

Pour les 2 repas :

avocats
2 avocat(s) (402g)
jus de citron vert
4 c. à café (mL)
sel
4 trait (2g)
poivre noir
4 trait (0g)
poivron
4 grand (656g)
oignon
1 petit (70g)
thon en conserve, égoutté
4 boîte (688g)

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. Éviter 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.

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.