

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 3300 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

3154 kcal ● 270g protéine (34%) ● 83g lipides (24%) ● 257g glucides (33%) ● 74g fibres (9%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 34g de protéines, 10g glucides nets, 29g de lipides

**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal

**Œufs brouillés de base**

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

**Omelette aux légumes en bocal**

1 bocal(x)- 155 kcal

Collations

350 kcal, 22g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides

**Shake protéiné (lait)**

129 kcal

**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal

**Bâtonnets de carotte**

4 carotte(s)- 108 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, 57g de protéines, 139g glucides nets, 7g de lipides

**Jus de fruits**

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

**Pâtes de lentilles**

842 kcal

Dîner

1080 kcal, 97g de protéines, 81g glucides nets, 32g de lipides

**Tilapia au grill**

10 2/3 oz- 453 kcal

**Lentilles**

405 kcal

**Haricots lima au beurre**

220 kcal

Day 2

3182 kcal ● 209g protéine (26%) ● 129g lipides (36%) ● 241g glucides (30%) ● 56g fibres (7%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 34g de protéines, 10g glucides nets, 29g de lipides

**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal

**Œufs brouillés de base**

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

**Omelette aux légumes en bocal**

1 bocal(x)- 155 kcal

Collations

350 kcal, 22g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides

**Shake protéiné (lait)**

129 kcal

**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal

**Bâtonnets de carotte**

4 carotte(s)- 108 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

1055 kcal, 36g de protéines, 64g glucides nets, 65g de lipides

**Amandes rôties**

1/4 tasse(s)- 222 kcal

**Chaudrée de palourdes**

2 boîte(s)- 728 kcal

**Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive**

108 kcal

Dîner

1065 kcal, 56g de protéines, 140g glucides nets, 20g de lipides

**Lait**

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

**Ailes de chou-fleur barbecue**

803 kcal

Day 3

3276 kcal ● 227g protéine (28%) ● 78g lipides (21%) ● 352g glucides (43%) ● 64g fibres (8%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 34g de protéines, 68g glucides nets, 6g de lipides



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille
337 kcal



Jus de fruits
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

Collations

370 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Chips de chou kale
206 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 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

1090 kcal, 59g de protéines, 127g glucides nets, 26g de lipides



Lentilles
347 kcal



Dal vert
741 kcal

Dîner

1065 kcal, 56g de protéines, 140g glucides nets, 20g de lipides



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



Ailes de chou-fleur barbecue
803 kcal

Day 4

3298 kcal ● 239g protéine (29%) ● 178g lipides (49%) ● 149g glucides (18%) ● 34g fibres (4%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 34g de protéines, 68g glucides nets, 6g de lipides



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille
337 kcal



Jus de fruits
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

Collations

370 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Chips de chou kale
206 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 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

1090 kcal, 47g de protéines, 43g glucides nets, 76g de lipides



Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal



Sandwich à la salade d'œufs
1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal

Dîner

1085 kcal, 80g de protéines, 22g glucides nets, 71g de lipides



Salade de tomates et concombre
71 kcal



Pois mange-tout
82 kcal



Tilapia avec gremolata aux amandes
2 filet(s) de tilapia- 931 kcal

Day 5

3276 kcal ● 212g protéine (26%) ● 180g lipides (49%) ● 149g glucides (18%) ● 54g fibres (7%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges à préparer la veille (avec lait)

368 kcal

Collations

370 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Chips de chou kale

206 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 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

1090 kcal, 47g de protéines, 43g glucides nets, 76g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal



Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s)- 813 kcal

Dîner

1060 kcal, 46g de protéines, 50g glucides nets, 63g de lipides



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

8 moitié(s) de courgette- 768 kcal



Salade tomate et avocat

293 kcal

Day 6

3262 kcal ● 245g protéine (30%) ● 173g lipides (48%) ● 142g glucides (17%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges à préparer la veille (avec lait)

368 kcal

Collations

390 kcal, 11g de protéines, 53g glucides nets, 14g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal

Déjeuner

1025 kcal, 45g de protéines, 20g glucides nets, 82g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



Tofu buffalo

886 kcal

Dîner

1095 kcal, 88g de protéines, 26g glucides nets, 61g de lipides



Salade grecque concombre & feta

182 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s)- 911 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 7

3262 kcal ● 245g protéine (30%) ● 173g lipides (48%) ● 142g glucides (17%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges à préparer la veille (avec lait)

368 kcal

Collations

390 kcal, 11g de protéines, 53g glucides nets, 14g de lipides



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal

Déjeuner

1025 kcal, 45g de protéines, 20g glucides nets, 82g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



Tofu buffalo

886 kcal

Dîner

1095 kcal, 88g de protéines, 26g glucides nets, 61g de lipides



Salade grecque concombre & feta

182 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s)- 911 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Liste de courses



Boissons

- poudre de protéine
20 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (636g)
- eau
22 tasse(s) (5228mL)
- café, infusé
6 c. à soupe (89g)
- poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Produits laitiers et œufs

- lait entier
10 1/2 tasse(s) (2520mL)
- œufs
19 1/2 moyen (863g)
- beurre
1/3 bâtonnet (37g)
- fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)
- fromage de chèvre
4 oz (113g)
- fromage feta
6 c. à s., émietté (56g)

Graisses et huiles

- huile
1 1/2 oz (mL)
- huile d'olive
1/3 livres (mL)
- mayonnaise
6 c. à soupe (mL)
- vinaigrette
1 c. à s. (mL)
- vinaigrette ranch
10 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- poivron
4 1/2 grand (730g)
- oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (176g)
- haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
- carottes
8 moyen (488g)
- chou-fleur
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)
- épinards frais
2/3 tasse(s) (20g)
- coriandre fraîche
2/3 botte (21g)
- gingembre frais
2/3 c. à soupe (4g)
- Ail
3 1/3 gousse(s) (10g)
- feuilles de chou frisé (kale)
3 botte (510g)
- oignon rouge
1/4 petit (18g)
- concombre
1 3/4 concombre (21 cm) (527g)

Épices et herbes

- poivre noir
3 g (3g)
- sel
1 1/2 oz (39g)
- curcuma moulu
2/3 c. à café (2g)
- curry en poudre
1 1/3 c. à café (3g)
- paprika
2 1/2 g (3g)
- moutarde jaune
3/4 c. à café ou 1 sachet (4g)
- poudre d'ail
5/6 c. à café (3g)
- poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)
- vinaigre de vin rouge
3 c. à soupe (mL)
- aneth frais
1 1/2 c. à soupe, haché (2g)

Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru
1 1/2 lb (639g)
- thon en conserve
4 boîte (688g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues
1 tasse (208g)
- lentilles rouges, crues
2/3 tasse (128g)
- tofu ferme
35 oz (992g)

Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes
5/6 pot (680 g) (540g)
- chowder de palourdes en conserve
2 boîte (525 g) (1038g)
- sauce barbecue
1 1/2 tasse (429g)
- bouillon de légumes
1 2/3 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot
13 1/4 c. à s. (mL)

Autre

- Pâtes de lentilles
6 2/3 oz (189g)
- levure nutritionnelle
1 1/2 tasse (90g)
- baies mélangées surgelées
1 1/2 tasse (204g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
6 oz (174g)

- tomates**
1 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (138g)
- Pois mange-tout surgelés**
1 1/3 tasse (192g)
- persil frais**
4 c. à s., haché (15g)
- courgette**
4 grand (1292g)
- Brocoli surgelé**
4 tasse (364g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron**
1 2/3 c. à soupe (mL)
- jus de fruit**
32 fl oz (mL)
- jus de citron vert**
1 1/4 fl oz (mL)
- avocats**
2 1/2 avocat(s) (528g)

- lait de coco en conserve**
1/2 tasse (mL)

Confiseries

- sirop d'érable**
4 c. à café (mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**
5 3/4 oz (162g)

Produits de boulangerie

- pain**
6 tranche (192g)
- bagel**
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (210g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
 2/3 c. à café (mL)
œufs
 2 2/3 grand (133g)

Pour les 2 repas :

huile
 1 1/3 c. à café (mL)
œufs
 5 1/3 grand (267g)

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 épaissoient et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
 2 grand (100g)
poivron, haché
 1/2 petit (37g)
oignon, coupé en dés
 1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

œufs
 4 grand (200g)
poivron, haché
 1 petit (74g)
oignon, coupé en dés
 1/2 petit (35g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

337 kcal ● 32g protéine ● 5g lipides ● 36g glucides ● 5g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable
4 c. à café (mL)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de protéine
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse (81g)
café, infusé
6 c. à soupe (89g)

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.

Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
10 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
20 fl oz (mL)

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

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges à préparer la veille (avec lait)

368 kcal ● 35g protéine ● 8g lipides ● 31g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
baies mélangées surgelées
1/2 tasse (68g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/3 tasse(s) (27g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

lait entier
2 1/4 tasse(s) (540mL)
baies mélangées surgelées
1 1/2 tasse (204g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 tasse(s) (81g)
poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un contenant hermétique.
2. Laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures.
Servez.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions



jus de fruit
12 fl oz (mL)

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

Pâtes de lentilles

842 kcal ● 54g protéine ● 7g lipides ● 102g glucides ● 40g fibres



sauce pour pâtes
3/8 pot (680 g) (280g)
Pâtes de lentilles
6 2/3 oz (189g)

1. Cuisez les pâtes de lentilles selon les indications du paquet.
2. Ajoutez la sauce et servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions



amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Chaudrée de palourdes

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



Donne 2 boîte(s) portions

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

Lentilles

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



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

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.

Dal vert

741 kcal ● 35g protéine ● 25g lipides ● 76g glucides ● 17g fibres



lentilles rouges, crues
2/3 tasse (128g)
lait de coco en conserve
1/2 tasse (mL)
épinards frais
2/3 tasse(s) (20g)
bouillon de légumes
1 2/3 tasse(s) (mL)
curcuma moulu
2/3 c. à café (2g)
curry en poudre
1 1/3 c. à café (3g)
coriandre fraîche
2/3 botte (21g)
gingembre frais, haché
2/3 c. à soupe (4g)
Ail, haché
1 1/3 gousse(s) (4g)

1. Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole. Ajoutez les lentilles, l'ail, le gingembre, le curcuma et la poudre de curry. Laissez mijoter à découvert pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, mixez la coriandre et le lait de coco au blender jusqu'à obtenir une préparation lisse.
3. Incorporez le mélange à la coriandre et le spinaciau (épinards) dans les lentilles cuites. Mélangez bien et assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Si le mélange est trop épais, ajoutez un filet d'eau. Faites cuire à feu doux 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris et que tout soit bien chaud. Bon appétit !

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

amandes
5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

amandes
10 c. à s., entière (89g)

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

Sandwich à la salade d'œufs

1 1/2 sandwich(s) - 813 kcal ● 38g protéine ● 53g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

œufs
4 1/2 moyen (198g)
mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
pain
3 tranche (96g)
paprika
1 1/2 trait (1g)
oignon, haché
3/8 petit (26g)
moutarde jaune
3/8 c. à café ou 1 sachet (2g)

Pour les 2 repas :

œufs
9 moyen (396g)
mayonnaise
6 c. à soupe (mL)
sel
3 trait (1g)
poivre noir
3 trait (0g)
pain
6 tranche (192g)
paprika
3 trait (2g)
oignon, haché
3/4 petit (53g)
moutarde jaune
3/4 c. à café ou 1 sachet (4g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
huile d'olive
4 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.

Tofu buffalo

886 kcal ● 40g protéine ● 73g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot
6 1/2 c. à s. (mL)
vinaigrette ranch
5 c. à soupe (mL)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
17 1/2 oz (496g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
13 c. à s. (mL)
vinaigrette ranch
10 c. à soupe (mL)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
tofu ferme, séché et coupé en cubes
35 oz (992g)

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tofu en cubes, saupoudrer d'un peu de sel et frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu à doux. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2–3 minutes.
3. Servir le tofu avec de la sauce ranch.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

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

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :
amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

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 2 repas :
carottes
8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :
sel
1 c. à café (6g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (170g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :
sel
3 c. à café (18g)
feuilles de chou frisé (kale)
3 botte (510g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

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 3 repas :

fromage en ficelle
6 bâtonnet (168g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

bagel
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (210g)
beurre
2 c. à soupe (28g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Tilapia au gril

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

jus de citron
2/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
tilapia, cru
2/3 lb (299g)
huile d'olive
4 c. à c. (mL)
sel
1/3 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.

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



eau
2 1/3 tasse(s) (559mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
9 1/3 c. à s. (112g)

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.

Haricots lima au beurre

220 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



sel
1/4 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
beurre
2 c. à café (9g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Lait

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

lait entier
3 1/2 tasse(s) (840mL)

Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal ● 42g protéine ● 6g lipides ● 120g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue
3/4 tasse (215g)
sel
3/4 c. à café (5g)
levure nutritionnelle
3/4 tasse (45g)
chou-fleur
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue
1 1/2 tasse (429g)
sel
1 1/2 c. à café (9g)
levure nutritionnelle
1 1/2 tasse (90g)
chou-fleur
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



vinaigrette
1 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/4 petit (18g)
concombre, tranché finement
1/4 concombre (21 cm) (75g)
tomates, tranché finement
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tilapia avec gremolata aux amandes

2 filet(s) de tilapia - 931 kcal ● 73g protéine ● 67g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 2 filet(s) de tilapia portions

tilapia, cru
3/4 livres (340g)
amandes
2 c. à s., émincé (14g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)
paprika
1/2 c. à café (1g)
persil frais
4 c. à s., haché (15g)
Ail, haché finement
2 gousse(s) (6g)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Dans un petit bol, préparer la gremolata en mélangeant environ les 3/4 de l'huile d'olive (en réservant le reste), le persil, le jus de citron, l'ail émincé et une pincée de sel et de poivre. Mettre de côté.
3. Sécher le tilapia et le badigeonner avec le reste de l'huile d'olive. Assaisonner le tilapia de poudre d'ail, poudre d'oignon et paprika. Rôtir sur une plaque jusqu'à ce que le poisson soit cuit, environ 12-15 minutes.
4. Pendant ce temps, dans une poêle sèche à feu moyen, toaster les amandes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 3 minutes. Réserver sur une planche et hacher. Ajouter à la gremolata et mélanger.
5. Dresser le poisson et napper de gremolata. Servir.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

8 moitié(s) de courgette - 768 kcal ● 42g protéine ● 40g lipides ● 42g glucides ● 18g fibres



Donne 8 moitié(s) de courgette portions

sauce pour pâtes

1 tasse (260g)
fromage de chèvre
4 oz (113g)
courgette
4 grande (1292g)

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.

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.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade grecque concombre & feta

182 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

fromage feta
3 c. à s., émietté (28g)
vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
aneth frais
3/4 c. à soupe, haché (1g)
concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 2 repas :

fromage feta
6 c. à s., émietté (56g)
vinaigre de vin rouge
3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
3 c. à café (mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
aneth frais
1 1/2 c. à soupe, haché (2g)
concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

1. Coupez le concombre à la taille désirée.
2. Dans un petit bol, fouettez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
3. Versez sur les concombres.
4. Parsemez d'aneth et de feta.
5. Servez.

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. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

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.