

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 3400 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

3375 kcal ● 273g protéine (32%) ● 131g lipides (35%) ● 236g glucides (28%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

545 kcal, 26g de protéines, 44g glucides nets, 21g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal



Œufs brouillés de base
3 œuf(s)- 238 kcal



Framboises
2 tasse(s)- 144 kcal

Collations

370 kcal, 27g de protéines, 46g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt nature
2 tasse(s)- 309 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 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

1125 kcal, 73g de protéines, 76g glucides nets, 56g de lipides



Yaourt faible en matières grasses
2 pot(s)- 362 kcal



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



Salade de sardines simple
531 kcal

Dîner

1065 kcal, 87g de protéines, 68g glucides nets, 45g de lipides



Saucisse végétalienne
3 saucisse(s)- 804 kcal



Wedges de patate douce
261 kcal

Day 2

3375 kcal ● 273g protéine (32%) ● 131g lipides (35%) ● 236g glucides (28%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

545 kcal, 26g de protéines, 44g glucides nets, 21g de lipides



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal



Œufs brouillés de base
3 œuf(s)- 238 kcal



Framboises
2 tasse(s)- 144 kcal

Collations

370 kcal, 27g de protéines, 46g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt nature
2 tasse(s)- 309 kcal



Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 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

1125 kcal, 73g de protéines, 76g glucides nets, 56g de lipides



Yaourt faible en matières grasses
2 pot(s)- 362 kcal



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



Salade de sardines simple
531 kcal

Dîner

1065 kcal, 87g de protéines, 68g glucides nets, 45g de lipides



Saucisse végétalienne
3 saucisse(s)- 804 kcal



Wedges de patate douce
261 kcal

Day 3

3368 kcal ● 222g protéine (26%) ● 123g lipides (33%) ● 288g glucides (34%) ● 55g fibres (7%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 10g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Chou kale sauté

91 kcal



Eufs avec tomate et avocat

163 kcal

Collations

435 kcal, 51g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Double shake protéiné chocolat

206 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 45g de protéines, 131g glucides nets, 42g de lipides



Salade edamame et betterave

171 kcal



Pâtes aux épinards et parmesan

974 kcal

Dîner

1035 kcal, 56g de protéines, 98g glucides nets, 40g de lipides



Tilapia poêlé

8 oz- 298 kcal



Maïs au beurre

238 kcal



Purée de patates douces avec beurre

498 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

3334 kcal ● 243g protéine (29%) ● 92g lipides (25%) ● 318g glucides (38%) ● 64g fibres (8%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 10g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Chou kale sauté

91 kcal



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal

Collations

435 kcal, 51g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Double shake protéiné chocolat

206 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 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

1065 kcal, 74g de protéines, 109g glucides nets, 32g de lipides



Betteraves

2 betteraves- 48 kcal



Mélange de riz aromatisé

382 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

9 oz- 635 kcal

Dîner

1080 kcal, 47g de protéines, 149g glucides nets, 20g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal



Maïs au beurre

278 kcal

Day 5

3428 kcal ● 220g protéine (26%) ● 123g lipides (32%) ● 303g glucides (35%) ● 57g fibres (7%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 10g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Chou kale sauté

91 kcal



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal

Collations

435 kcal, 51g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Double shake protéiné chocolat

206 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 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

1160 kcal, 51g de protéines, 94g glucides nets, 63g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Crevettes scampi

1045 kcal

Dîner

1080 kcal, 47g de protéines, 149g glucides nets, 20g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal



Maïs au beurre

278 kcal

Day 6

3366 kcal ● 226g protéine (27%) ● 156g lipides (42%) ● 225g glucides (27%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 25g de protéines, 57g glucides nets, 25g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Jus de fruits
2 tasse(s)- 229 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal

Collations

370 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



Carottes et houmous
123 kcal



Barre protéinée
1 barre- 245 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

1030 kcal, 52g de protéines, 80g glucides nets, 49g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Kéfir
300 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1 sandwich(s)- 562 kcal

Dîner

1120 kcal, 65g de protéines, 49g glucides nets, 71g de lipides



Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco
9 oz saumon- 948 kcal



Riz brun
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

Day 7

3366 kcal ● 226g protéine (27%) ● 156g lipides (42%) ● 225g glucides (27%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 25g de protéines, 57g glucides nets, 25g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Jus de fruits
2 tasse(s)- 229 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal

Collations

370 kcal, 24g de protéines, 36g glucides nets, 10g de lipides



Carottes et houmous
123 kcal



Barre protéinée
1 barre- 245 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

1030 kcal, 52g de protéines, 80g glucides nets, 49g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Kéfir
300 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1 sandwich(s)- 562 kcal

Dîner

1120 kcal, 65g de protéines, 49g glucides nets, 71g de lipides



Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco
9 oz saumon- 948 kcal



Riz brun
3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

Boissons

- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- ☐ eau
25 tasse(s) (6011mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 2/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
19 grand (950g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
4 pot (170 g) (680g)
- ☐ yaourt nature faible en gras
4 tasse (980g)
- ☐ beurre
1 1/3 bâtonnet (134g)
- ☐ parmesan
2 oz (57g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
9 c. à soupe (158g)
- ☐ crème épaisse
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ kéfir aromatisé
4 tasse (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
4 tasse (492g)
- ☐ pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- ☐ poires
6 moyen (1068g)
- ☐ avocats
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ jus de fruit
40 fl oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
3 1/3 tasse (453g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
4 betterave(s) (200g)
- ☐ épinards frais
2 paquet 285 g (549g)
- ☐ Ail
6 1/4 gousse(s) (19g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
4 1/2 tasse, haché (180g)
- ☐ tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (267g)
- ☐ chou-fleur
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)
- ☐ échalotes
1 1/2 c. à soupe, haché (15g)
- ☐ brocoli
3 tige (453g)
- ☐ gingembre frais
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- ☐ mini carottes
24 moyen (240g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
1 1/4 tasse (183g)
- ☐ houmous
6 c. à soupe (90g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ sardines en conserve à l'huile
4 boîte (368g)
- ☐ tilapia, cru
1 lb (476g)
- ☐ crevettes crues
3/8 lb (170g)
- ☐ saumon
18 oz (510g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
1/2 livres (237g)

Autre

- ☐ saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
7 tasse (210g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
6 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 1/2 tasse (90g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 oz (26g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (7g)
- ☐ basilic frais
3 feuilles (2g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)

- ☐ farine tout usage
1/4 tasse(s) (31g)
- ☐ riz brun
1/2 tasse (95g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
4 1/2 c. à café (8g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
2/3 sachet (~159 g) (105g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
3 1/3 oz (94g)
- ☐ lait de coco en conserve
3/4 boîte (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
1 1/2 tasse (429g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
4 tranche (128g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés

1 sachet (43g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés

2 sachet (86g)

eau

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

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

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.

Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

framboises
2 tasse (246g)

Pour les 2 repas :

framboises
4 tasse (492g)

1. Rincez les framboises et servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poires
2 moyen (356g)

Pour les 3 repas :

poires
6 moyen (1068g)

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

Chou kale sauté

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



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
4 1/2 tasse, haché (180g)
huile
4 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.

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel

1 trait (0g)

œufs

1 grand (50g)

poivre noir

1 trait (0g)

tomates

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

basilic frais, haché

1 feuilles (1g)

Pour les 3 repas :

sel

3 trait (1g)

œufs

3 grand (150g)

poivre noir

3 trait (0g)

tomates

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

avocats, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

basilic frais, haché

3 feuilles (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

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.

Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
32 fl oz (mL)

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

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
Ail, coupé en dés
1 gousse (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
4 pot (170 g) (680g)

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

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.

Salade de sardines simple

531 kcal ● 48g protéine ● 33g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
3 c. à soupe (mL)
sardines en conserve à l'huile, égouttées
2 boîte (184g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
6 c. à soupe (mL)
sardines en conserve à l'huile, égouttées
4 boîte (368g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), hachées
2 betterave(s) (100g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Pâtes aux épinards et parmesan

974 kcal ● 35g protéine ● 35g lipides ● 118g glucides ● 10g fibres



pâtes sèches non cuites
1/3 livres (152g)
beurre
2 c. à soupe (28g)
épinards frais
2/3 paquet 285 g (189g)
parmesan
1/3 tasse (33g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1 1/3 c. à café, moulu (3g)
eau
1/4 tasse(s) (53mL)
Ail, haché
1 1/3 gousse(s) (4g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Betteraves

2 betteraves - 48 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Donne 2 betteraves portions

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
2 betterave(s) (100g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

Mélange de riz aromatisé

382 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 77g glucides ● 3g fibres



mélange de riz aromatisé
2/3 sachet (~159 g) (105g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Tilapia en croûte d'amandes

9 oz - 635 kcal ● 61g protéine ● 30g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

amandes

6 c. à s., émincé (41g)

tilapia, cru

1/2 lb (252g)

farine tout usage

1/4 tasse(s) (31g)

sel

1 1/2 trait (1g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Jus de fruits

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



Donne 1 tasse(s) portions

jus de fruit

8 fl oz (mL)

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

Crevettes scampi

1045 kcal ● 50g protéine ● 62g lipides ● 68g glucides ● 3g fibres

**beurre**

3 c. à soupe (43g)

crème épaisse

4 1/2 c. à soupe (mL)

pâtes sèches non cuites

3 oz (86g)

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

parmesan

3/4 c. à soupe (4g)

échalotes, haché

1 1/2 c. à soupe, haché (15g)

Ail, haché

3 gousse (9g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

3/8 lb (170g)

1. Nettoyer les crevettes et commencer la cuisson des pâtes selon les instructions du paquet.
 2. Pendant que les pâtes cuisent, hacher l'échalote et l'ail.
 3. Une fois les pâtes cuites, les transférer dans un bol séparé. Dans la casserole utilisée pour cuire les pâtes, ajouter le beurre et le faire fondre à feu moyen. Une fois fondu et chaud, ajouter les crevettes. Laisser cuire les crevettes 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se raffermissent et deviennent légèrement roses.
 4. Ajouter l'ail et l'échalote dans la poêle pendant environ 30 secondes pour les attendrir. Travailler rapidement pour éviter de trop cuire les crevettes.
 5. Mélanger la crème et réchauffer. Si vous le souhaitez, assaisonner de sel et de poivre. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
 6. Ajouter les pâtes dans la casserole et chauffer juste assez pour enrober les pâtes de sauce et réchauffer les nouilles.
 7. Transférer dans un plat de service et garnir de parmesan (optionnel).
-

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

kéfir aromatisé
2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

kéfir aromatisé
4 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

avocats

1 avocat(s) (201g)

pain

4 tranche (128g)

tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

œufs, cuits durs et refroidis

6 grand (300g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt nature

2 tasse(s) - 309 kcal ● 26g protéine ● 8g lipides ● 34g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt nature faible en gras

2 tasse (490g)

Pour les 2 repas :

yaourt nature faible en gras

4 tasse (980g)

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

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Double shake protéiné chocolat

206 kcal ● 42g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
poudre de cacao
1 1/2 c. à café (3g)
yaourt grec écrémé nature
3 c. à soupe (53g)
poudre protéinée, chocolat
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

Pour les 3 repas :

eau
4 1/2 tasse(s) (1078mL)
poudre de cacao
4 1/2 c. à café (8g)
yaourt grec écrémé nature
9 c. à soupe (158g)
poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

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.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Carottes et houmous

123 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

houmous
3 c. à soupe (45g)
mini carottes
12 moyen (120g)

Pour les 2 repas :

houmous
6 c. à soupe (90g)
mini carottes
24 moyen (240g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
2 barre (100g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Tilapia poêlé

8 oz - 298 kcal ● 45g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

tilapia, cru

1/2 lb (224g)

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.

Maïs au beurre

238 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

beurre

3 c. à café (14g)

Grains de maïs surgelés

1 tasse (136g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Purée de patates douces avec beurre

498 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

beurre

4 c. à café (18g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Maïs au beurre

278 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
7/8 trait (0g)
sel
7/8 trait (0g)
beurre
3 1/2 c. à café (16g)
Grains de maïs surgelés
56 c. à c. (159g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 3/4 trait (0g)
sel
1 3/4 trait (1g)
beurre
7 c. à café (32g)
Grains de maïs surgelés
2 1/3 tasse (317g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

9 oz saumon - 948 kcal ● 62g protéine ● 69g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

saumon
1/2 livres (255g)
lait de coco en conserve
3/8 boîte (mL)
brocoli, détaillé en fleurettes
1 1/2 tige (227g)
gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches
3/4 tranches (2,5 cm diam.) (2g)

Pour les 2 repas :

saumon
18 oz (510g)
lait de coco en conserve
3/4 boîte (mL)
brocoli, détaillé en fleurettes
3 tige (453g)
gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches
1 1/2 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez une plaque de cuisson et placez le saumon dessus, peau vers le bas. Assaisonnez le saumon d'une pincée de sel/poivre. Faites cuire 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, les tranches de gingembre et les bouquets de brocoli et laissez mijoter à découvert environ 7 minutes.
3. Dressez le saumon et le brocoli. Servez.

Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
riz brun
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

sel
3/8 c. à café (2g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/2 tasse (95g)

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.

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.
-