

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 3 500 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

3534 kcal ● 228g protéine (26%) ● 126g lipides (32%) ● 310g glucides (35%) ● 62g fibres (7%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 33g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



Œufs bouillis

4 œuf(s)- 277 kcal

Collations

455 kcal, 9g de protéines, 67g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Poire

2 poire(s)- 226 kcal

Déjeuner

1135 kcal, 40g de protéines, 163g glucides nets, 24g de lipides



Pain naan

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



Succotash aux haricots blancs

647 kcal

Dîner

1150 kcal, 86g de protéines, 58g glucides nets, 58g de lipides



Tomates rôties

2 tomate(s)- 119 kcal



Lentilles

347 kcal



Saumon cuit au four sur lit d'épinards

686 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 2

3491 kcal ● 240g protéine (28%) ● 113g lipides (29%) ● 300g glucides (34%) ● 78g fibres (9%)

Petit-déjeuner

520 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 33g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



Œufs bouillis

4 œuf(s)- 277 kcal

Déjeuner

1095 kcal, 56g de protéines, 150g glucides nets, 15g de lipides



Lentilles

174 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal



Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal

Dîner

1150 kcal, 82g de protéines, 62g glucides nets, 54g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Salade de seitan

1078 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 3

3486 kcal ● 235g protéine (27%) ● 104g lipides (27%) ● 331g glucides (38%) ● 70g fibres (8%)

Petit-déjeuner

595 kcal, 39g de protéines, 33g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 333 kcal



Shake protéiné vert
261 kcal

Collations

455 kcal, 9g de protéines, 45g glucides nets, 23g de lipides



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1 galette(s)- 240 kcal



Chips de plantain
100 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

1095 kcal, 56g de protéines, 150g glucides nets, 15g de lipides



Lentilles
174 kcal



Ailes de chou-fleur barbecue
803 kcal



Poivrons cuits
1 poivron(s)- 120 kcal

Dîner

1070 kcal, 71g de protéines, 101g glucides nets, 38g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Tenders de poulet croustillants
14 2/3 tender(s)- 838 kcal

Day 4

3550 kcal ● 230g protéine (26%) ● 124g lipides (31%) ● 331g glucides (37%) ● 48g fibres (5%)

Petit-déjeuner

595 kcal, 39g de protéines, 33g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 333 kcal



Shake protéiné vert
261 kcal

Collations

455 kcal, 9g de protéines, 45g glucides nets, 23g de lipides



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète
1 galette(s)- 240 kcal



Chips de plantain
100 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, 150g glucides nets, 35g de lipides



Sandwich beurre de cacahuète et confiture
1 sandwich(s)- 382 kcal



Grande barre de granola
3 barre(s)- 529 kcal



Cottage cheese et miel
1 tasse(s)- 249 kcal

Dîner

1070 kcal, 71g de protéines, 101g glucides nets, 38g de lipides



Salade de pois chiches facile
234 kcal



Tenders de poulet croustillants
14 2/3 tender(s)- 838 kcal

Day 5

3567 kcal ● 256g protéine (29%) ● 187g lipides (47%) ● 169g glucides (19%) ● 45g fibres (5%)

Petit-déjeuner

595 kcal, 39g de protéines, 33g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 333 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal

Collations

455 kcal, 9g de protéines, 45g glucides nets, 23g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal



Chips de plantain

100 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

1095 kcal, 84g de protéines, 20g glucides nets, 74g de lipides



Maïs au beurre

159 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

14 oz- 938 kcal

Dîner

1150 kcal, 64g de protéines, 68g glucides nets, 62g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Poke bowl au saumon poêlé

918 kcal

Day 6

3447 kcal ● 265g protéine (31%) ● 166g lipides (43%) ● 171g glucides (20%) ● 50g fibres (6%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 41g de protéines, 51g glucides nets, 15g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal

Collations

360 kcal, 15g de protéines, 30g glucides nets, 15g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Fraises

2 1/2 tasse(s)- 130 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 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

1095 kcal, 84g de protéines, 20g glucides nets, 74g de lipides



Maïs au beurre

159 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

14 oz- 938 kcal

Dîner

1150 kcal, 64g de protéines, 68g glucides nets, 62g de lipides



Banane

2 banane(s)- 233 kcal



Poke bowl au saumon poêlé

918 kcal

Day 7

3523 kcal ● 233g protéine (26%) ● 162g lipides (41%) ● 232g glucides (26%) ● 51g fibres (6%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 41g de protéines, 51g glucides nets, 15g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal

Déjeuner

1180 kcal, 63g de protéines, 73g glucides nets, 66g de lipides



Mélange de noix

1/2 tasse(s)- 435 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons

485 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Collations

360 kcal, 15g de protéines, 30g glucides nets, 15g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Fraises

2 1/2 tasse(s)- 130 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Dîner

1145 kcal, 53g de protéines, 75g glucides nets, 65g de lipides



Crevettes scampi

1045 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

Boissons

- poudre de protéine**
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- eau**
24 tasse(s) (5779mL)
- poudre de protéine, vanille**
5 boules (1/3 tasse chacun) (155g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes**
1 3/4 tasse, entière (250g)
- mélange de noix**
1/2 tasse (67g)

Produits de boulangerie

- pain**
3/4 livres (352g)
- pain naan**
1 1/2 morceau(x) (135g)

Produits laitiers et œufs

- beurre**
3/4 bâtonnet (88g)
- œufs**
8 grand (400g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
1 1/2 tasse (339g)
- fromage tranché**
1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)
- crème épaisse**
4 1/2 c. à soupe (mL)
- parmesan**
3/4 c. à soupe (4g)

Confiseries

- confiture**
2 oz (56g)
- miel**
6 c. à café (42g)

Graisses et huiles

- huile**
1/4 livres (mL)
- vinaigrette**
3 3/4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive**
3/4 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- tomates**
5 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (699g)
- épinards frais**
1 1/4 paquet 285 g (359g)
- Ail**
4 1/4 gousse(s) (13g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues**
1 tasse (192g)
- haricots blancs (en conserve)**
1 tasse (262g)
- pois chiches en conserve**
1 boîte(s) (448g)
- beurre de cacahuète**
7 c. à soupe (112g)

Fruits et jus de fruits

- citron**
1 1/2 grand (134g)
- myrtilles**
1 tasse (148g)
- jus de citron**
1 c. à soupe (mL)
- poires**
7 moyen (1246g)
- nectarine**
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)
- avocats**
2 avocat(s) (385g)
- banane**
5 1/2 moyen (18 à 20 cm) (649g)
- orange**
3 orange (462g)
- jus de citron vert**
2 1/3 c. à café (mL)
- fraises**
5 tasse, entière (720g)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon**
3 1/2 livres (1606g)
- crevettes crues**
3/8 lb (170g)

Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue**
1 1/2 tasse (429g)
- vinaigre de cidre de pomme**
1 c. à soupe (mL)

Autre

- levure nutritionnelle**
3 1/3 oz (94g)
- tenders chik'n sans viande**
29 1/3 morceaux (748g)
- sauce teriyaki**
4 2/3 c. à soupe (mL)
- baies mélangées surgelées**
1 tasse (136g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**
2 conteneur (340g)

Céréales et pâtes

- Grains de maïs surgelés**
2 1/3 tasse (317g)
- poivron**
2 3/4 grand (447g)
- échalotes**
5/8 échalote (72g)
- chou-fleur**
6 tête petite (10 cm diam.) (1590g)
- oignon**
1/2 petit (35g)
- persil frais**
3 brins (3g)
- ketchup**
7 1/3 c. à soupe (125g)
- carottes**
10 1/2 moyen (646g)
- concombre**
1 1/6 concombre (21 cm) (351g)
- champignons**
3/4 tasse, haché (53g)
- laitue romaine**
1/2 cœurs (250g)

- seitan**
1/2 livres (255g)
- pâtes sèches non cuites**
3 oz (86g)

Collations

- galettes de riz, toutes saveurs**
3 gâteaux (27g)
- chips de plantain**
2 oz (57g)
- grande barre de granola**
3 barre (111g)
- barre de granola riche en protéines**
2 barre (80g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**
2/3 tasse(s) (54g)

Épices et herbes

- sel**
11 g (11g)
 - vinaigre balsamique**
1 c. à soupe (mL)
 - poivre noir**
1 trait (0g)
 - thym séché**
3 1/2 g (3g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

beurre

1 c. à café (5g)

confiture

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche (64g)

beurre

2 c. à café (9g)

confiture

2 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre et la confiture sur la tranche.

Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

œufs

8 grand (400g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal ● 11g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

Pour les 3 repas :

amandes
1 tasse, entière (161g)

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

Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/4 tasse(s) (60mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
banane, congelé
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
orange, épluché, tranché et épépiné
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

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

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Barre de granola haute en protéines

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

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.

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

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)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

baies mélangées surgelées

1 tasse (136g)

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

2/3 tasse(s) (54g)

poudre de protéine, vanille

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

eau

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

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures.

Servir.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres

Donne 1 1/2 morceau(x) portions



pain naan

1 1/2 morceau(x) (135g)

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

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Succotash aux haricots blancs

647 kcal ● 26g protéine ● 16g lipides ● 80g glucides ● 19g fibres



jus de citron
1 c. à soupe (mL)
huile
1 c. à soupe (mL)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 tasse (262g)
Grains de maïs surgelés, décongelé
1 tasse (136g)
poivron, finement haché
1 moyen (119g)
échalotes, haché finement
1 gousse(s) (57g)

1. Chauffez environ 1/4 de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le maïs, l'échalote et une pincée de sel, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2-4 minutes.
2. Transférez le mélange de maïs dans un bol moyen et incorporez les haricots blancs, le poivron, le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Lentilles

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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.

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.

Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
2 c. à café (mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
1 grand (164g)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à café (mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
2 grand (328g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

1 sandwich(s) - 382 kcal ● 12g protéine ● 11g lipides ● 55g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
pain
2 tranche (64g)
confiture
2 c. à soupe (42g)

1. Grillez le pain si vous le souhaitez. Étalez le beurre de cacahuète sur une tranche de pain et la confiture sur l'autre.
2. Assemblez les tranches de pain et dégustez.

Grande barre de granola

3 barre(s) - 529 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 65g glucides ● 6g fibres



Donne 3 barre(s) portions

grande barre de granola
3 barre (111g)

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

Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Maïs au beurre

159 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
beurre
2 c. à café (9g)
Grains de maïs surgelés
2/3 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
beurre
4 c. à café (18g)
Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)

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

Saumon cuit lentement au citron et au thym

14 oz - 938 kcal ● 82g protéine ● 66g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

thym séché
5/8 c. à café, feuilles (1g)
huile
7/8 c. à soupe (mL)
saumon, avec la peau
14 oz (397g)
citron, coupé en quartiers
5/8 grand (49g)

Pour les 2 repas :

thym séché
1 1/6 c. à café, feuilles (1g)
huile
1 3/4 c. à soupe (mL)
saumon, avec la peau
1 3/4 livres (794g)
citron, coupé en quartiers
1 1/6 grand (98g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Mélange de noix

1/2 tasse(s) - 435 kcal ● 13g protéine ● 36g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

mélange de noix
1/2 tasse (67g)

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

Sandwich grillé au fromage et champignons

485 kcal ● 21g protéine ● 24g lipides ● 38g glucides ● 7g fibres



champignons
3/4 tasse, haché (53g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
thym séché
1 1/2 c. à café, moulu (2g)
pain
3 tranche(s) (96g)
fromage tranché
1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

Coupelle 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

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
beurre
4 c. à café (18g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Poire

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



Pour un seul repas :

poires
2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

poires
4 moyen (712g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

poires
3 moyen (534g)

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

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
galettes de riz, toutes saveurs
1 gâteaux (9g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète
6 c. à soupe (96g)
galettes de riz, toutes saveurs
3 gâteaux (27g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Chips de plantain

100 kcal ● 0g protéine ● 6g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chips de plantain

2/3 oz (19g)

Pour les 3 repas :

chips de plantain

2 oz (57g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

Collations 3 ↗

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.

Fraises

2 1/2 tasse(s) - 130 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

fraises

2 1/2 tasse, entière (360g)

Pour les 2 repas :

fraises

5 tasse, entière (720g)

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

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tomate(s) portions

huile
2 c. à café (mL)
tomates
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

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.

Saumon cuit au four sur lit d'épinards

686 kcal ● 61g protéine ● 47g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



épinards frais
3 oz (89g)
huile
5/8 c. à soupe (mL)
citron, tranché
5/8 petit (36g)
Ail, haché
1 1/4 gousse(s) (4g)
saumon
5/8 lb (284g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Dans une poêle, faites rapidement sauter les épinards avec l'huile, l'ail et une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient juste flétris.
3. Étalez les épinards dans une couche uniforme au fond d'un petit plat à gratin. Déposez le saumon dessus, côté peau vers le bas. Assaisonnez de sel et de poivre, puis disposez des tranches de citron sur le saumon.
4. Faites cuire à découvert 12 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon s'émette facilement à la fourchette. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1 nectarine(s) portions

nectarine, dénoyauté
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

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

Salade de seitan

1078 kcal ● 81g protéine ● 53g lipides ● 49g glucides ● 20g fibres



huile
3 c. à café (mL)
levure nutritionnelle
3 c. à café (4g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
seitan, émietté ou tranché
1/2 livres (255g)
tomates, coupé en deux
18 tomates cerises (306g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le seitan et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrer de levure nutritionnelle.
3. Placer le seitan sur un lit d'épinards.
4. Garnir de tomates, d'avocat et de vinaigrette. Servir.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 petit (18g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
persil frais, haché
1 1/2 brins (2g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
persil frais, haché
3 brins (3g)

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

Tenders de poulet croustillants

14 2/3 tender(s) - 838 kcal ● 59g protéine ● 33g lipides ● 76g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tenders chik'n sans viande
14 2/3 morceaux (374g)
ketchup
3 2/3 c. à soupe (62g)

Pour les 2 repas :

tenders chik'n sans viande
29 1/3 morceaux (748g)
ketchup
7 1/3 c. à soupe (125g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Poke bowl au saumon poêlé

918 kcal ● 61g protéine ● 61g lipides ● 20g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

huile
5/8 c. à soupe (mL)
saumon
5/8 lb (265g)
sauce teriyaki
2 1/3 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
1 1/6 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
5/8 avocat(s) (117g)
carottes, coupé en fines tranches
1 1/6 moyen (71g)
concombre, coupé en cubes
5/8 concombre (21 cm) (176g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/6 c. à soupe (mL)
saumon
1 1/6 lb (529g)
sauce teriyaki
4 2/3 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
2 1/3 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1 1/6 avocat(s) (234g)
carottes, coupé en fines tranches
2 1/3 moyen (142g)
concombre, coupé en cubes
1 1/6 concombre (21 cm) (351g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonner le saumon de sel et de poivre selon le goût.
3. Placer le saumon, côté peau vers le haut, dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré d'un côté, environ 4 minutes. Retourner le saumon avec une spatule et cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher et que la peau soit croustillante si désiré, environ 3 minutes de plus. Retirer du feu et couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre de côté.
4. Assembler le bowl en disposant avocat, concombre, carottes et saumon puis arroser de jus de citron vert et de sauce teriyaki. Servir.

Dîner 5

Consommer les jour 7

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).

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

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.