

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 1000 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

959 kcal ● 105g protéine (44%) ● 32g lipides (30%) ● 40g glucides (17%) ● 23g fibres (9%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage

2 mini-muffin(s)- 112 kcal



Raisins

29 kcal

Dîner

305 kcal, 26g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Émiettes végétaliens

1 tasse(s)- 146 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal

Déjeuner

295 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 10g de lipides



Brocoli

1 tasse(s)- 29 kcal



Tilapia cajun

3 oz- 99 kcal



Riz brun au beurre

167 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 2

987 kcal ● 104g protéine (42%) ● 41g lipides (37%) ● 38g glucides (15%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage

2 mini-muffin(s)- 112 kcal



Raisins

29 kcal

Dîner

335 kcal, 25g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Salade de thon à l'avocat

218 kcal

Déjeuner

295 kcal, 22g de protéines, 26g glucides nets, 10g de lipides



Brocoli

1 tasse(s)- 29 kcal



Tilapia cajun

3 oz- 99 kcal



Riz brun au beurre

167 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 3

1027 kcal ● 112g protéine (43%) ● 48g lipides (42%) ● 24g glucides (9%) ● 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage
2 mini-muffin(s)- 112 kcal



Raisins
29 kcal

Dîner

335 kcal, 25g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Salade de thon à l'avocat
218 kcal

Déjeuner

335 kcal, 29g de protéines, 11g glucides nets, 18g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Brocoli au beurre
1/2 tasse(s)- 67 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 4

1027 kcal ● 96g protéine (37%) ● 37g lipides (32%) ● 64g glucides (25%) ● 14g fibres (6%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Bol œuf dur et avocat
160 kcal

Dîner

315 kcal, 10g de protéines, 49g glucides nets, 6g de lipides



Tacos épicés aux lentilles
1 taco(s)- 199 kcal



Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Déjeuner

335 kcal, 29g de protéines, 11g glucides nets, 18g de lipides



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal



Brocoli au beurre
1/2 tasse(s)- 67 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
2 dose- 218 kcal

Day 5

1046 kcal ● 91g protéine (35%) ● 35g lipides (30%) ● 66g glucides (25%) ● 25g fibres (10%)

Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



Bol œuf dur et avocat

160 kcal

Déjeuner

345 kcal, 16g de protéines, 38g glucides nets, 11g de lipides



Bol salade coleslaw aux edamames

196 kcal



Kéfir

150 kcal

Dîner

320 kcal, 19g de protéines, 25g glucides nets, 11g de lipides



Salade de pois chiches au curry

322 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 6

1013 kcal ● 98g protéine (39%) ● 34g lipides (30%) ● 53g glucides (21%) ● 26g fibres (10%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

335 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Bowl taco au tempeh

277 kcal

Dîner

320 kcal, 19g de protéines, 25g glucides nets, 11g de lipides



Salade de pois chiches au curry

322 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Day 7

960 kcal ● 92g protéine (38%) ● 30g lipides (28%) ● 52g glucides (22%) ● 28g fibres (12%)

Petit-déjeuner

140 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

335 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Bowl taco au tempeh

277 kcal

Dîner

270 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 7g de lipides



Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
9 grand (450g)
- ☐ fromage cheddar
1/4 tasse, râpé (32g)
- ☐ beurre
2 c. à soupe (28g)
- ☐ kéfir aromatisé
1 tasse (mL)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
- ☐ crème aigre (sour cream)
3/4 c. à soupe (9g)

Boissons

- ☐ eau
15 2/3 tasse (3763mL)
- ☐ poudre de protéine
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
1 1/2 tasse (138g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ jus de citron vert
1 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron
2 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ miettes de burger végétarien
1 tasse (100g)
- ☐ cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)
- ☐ lentilles rouges, crues
2 c. à s. (24g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 boîte(s) (448g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)
- ☐ haricots noirs
3/8 boîte(s) (165g)

Légumes et produits à base de légumes

Graisses et huiles

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

Épices et herbes

- ☐ sel
5 g (5g)
- ☐ assaisonnement cajun
1/4 c. à soupe (2g)
- ☐ poivre noir
1 1/2 g (1g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/8 c. à café (0g)
- ☐ curry en poudre
1 c. à café (2g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
1 c. à soupe (9g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
3/8 lb (168g)
- ☐ thon en conserve
1 boîte (172g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
2/3 tasse (127g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (147g)
- ☐ saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 1/2 tasse (135g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de maïs
1 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)
(26g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **blettes**
1/2 lb (227g)
- ☐ **Ail**
2 gousse(s) (6g)
- ☐ **Brocoli surgelé**
3 tasse (273g)
- ☐ **tomates**
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)
- ☐ **oignon**
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)
- ☐ **poivron**
1 c. à s., en dés (9g)
- ☐ **carottes**
1 1/6 petit (14 cm de long) (58g)
- ☐ **edamame surgelé, décortiqué**
1/2 tasse (59g)
- ☐ **céleri cru**
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

- ☐ **salsa**
1/4 bocal (121g)
- ☐ **bouillon de légumes**
1/4 tasse(s) (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **graines de tournesol décortiquées**
2 c. à soupe (24g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Mini-muffin œuf et fromage

2 mini-muffin(s) - 112 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

eau

1/3 c. à soupe (5mL)

fromage cheddar

1 1/2 c. à s., râpé (11g)

Pour les 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

eau

1 c. à soupe (15mL)

fromage cheddar

1/4 tasse, râpé (32g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Raisins

29 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins

1/2 tasse (46g)

Pour les 3 repas :

raisins

1 1/2 tasse (138g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à soupe, haché (5g)
poivron
1/2 c. à s., en dés (5g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
sel
1/2 trait (0g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
poivre noir
1 trait (0g)
œufs
2 grand (100g)
sel
1 trait (0g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tilapia cajun

3 oz - 99 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

assaisonnement cajun

1/8 c. à soupe (1g)

huile

1/8 c. à soupe (mL)

tilapia, cru

1/6 lb (84g)

Pour les 2 repas :

assaisonnement cajun

1/4 c. à soupe (2g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

tilapia, cru

3/8 lb (168g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Graissez un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Placez les filets de tilapia au fond du plat et badigeonnez les deux faces avec l'huile et l'assaisonnement cajun.
3. Couvrez le plat et faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.

Riz brun au beurre

167 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

riz brun

2 2/3 c. à s. (32g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

beurre

1 c. à soupe (14g)

riz brun

1/3 tasse (63g)

sel

1/4 c. à café (2g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
 2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
 3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
 4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
 5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
 6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
 7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.
-

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

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

Brocoli au beurre

1/2 tasse(s) - 67 kcal ● 1g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1/2 tasse (46g)
poivre noir
1/4 trait (0g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Bol salade coleslaw aux edamames

196 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 7g fibres



edamame surgelé, décortiqué

1/2 tasse (59g)

mélange pour coleslaw

1 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

carottes, coupé en julienne

1 petit (14 cm de long) (50g)

1. Préparez les edamames selon les instructions du paquet.
Préparez la salade en mélangeant le mélange pour coleslaw, les carottes, les edamames et la sauce. Servir.

Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



kéfir aromatisé

1 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz brun

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



Pour un seul repas :

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

riz brun

4 c. à c. (16g)

Pour les 2 repas :

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

riz brun

2 2/3 c. à s. (32g)

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.

Bowl taco au tempeh

277 kcal ● 17g protéine ● 12g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

tempeh
2 oz (57g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1/2 c. à soupe (4g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
salsa
1 1/2 c. à soupe (27g)
haricots frits (refried beans)
4 c. à s. (61g)
huile
1/4 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

tempeh
4 oz (113g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1 c. à soupe (9g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
salsa
3 c. à soupe (54g)
haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)
huile
1/2 c. à café (mL)
avocats, coupé en cubes
1/2 avocat(s) (101g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Émietter le tempeh dans la poêle et le faire frire quelques minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger l'assaisonnement taco avec un peu d'eau et remuer jusqu'à ce que le tempeh soit enrobé. Cuire encore une à deux minutes puis mettre de côté.
2. Réchauffer les haricots frits au micro-ondes ou dans une autre poêle ; mettre de côté.
3. Ajouter les jeunes pousses, le tempeh, les haricots frits, l'avocat et la salsa dans un bol et servir.
4. Note préparation : conserver le mélange de tempeh et les haricots frits dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer le tempeh et les haricots et assembler le reste de la salade.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Émiettés végétaliens

1 tasse(s) - 146 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

miettes de burger végétarien
1 tasse (100g)

1. Cuire les émiettés selon les instructions du paquet. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



blettes
1/2 lb (227g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

Salade de thon à l'avocat

218 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

thon en conserve

1/2 boîte (86g)

tomates

2 c. à s., haché (23g)

oignon, haché finement

1/8 petit (9g)

Pour les 2 repas :

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

thon en conserve

1 boîte (172g)

tomates

4 c. à s., haché (45g)

oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Tacos épicés aux lentilles

1 taco(s) - 199 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 5g fibres



Donne 1 taco(s) portions

lentilles rouges, crues

2 c. à s. (24g)

tortillas de maïs

1 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (26g)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

salsa

1 c. à soupe (18g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

flocons de piment rouge

1/8 c. à café (0g)

oignon, coupé en dés

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (9g)

Ail, haché finement

1/2 gousse(s) (2g)

carottes, épluché et râpé

1/6 petit (14 cm de long) (8g)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la carotte et l'ail et faites cuire 5-7 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
2. Ajoutez le cumin et faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que le parfum se dégage.
3. Ajoutez l'eau, la salsa, les lentilles et du sel. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et laissez cuire 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Répartissez le mélange de lentilles entre les tortillas et étalez presque jusqu'au bord de chaque tortilla. Saupoudrez de piment rouge concassé par-dessus.
5. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Posez la tortilla côté lentilles vers le haut et faites griller 3-5 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à croustiller.
6. Transférez les tacos dans une assiette, pliez et servez.

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tasse de riz brun cuit portions

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

riz brun

2 2/3 c. à s. (32g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de pois chiches au curry

322 kcal ● 19g protéine ● 11g lipides ● 25g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

curry en poudre

1/2 c. à café (1g)

graines de tournesol décortiquées

1 c. à soupe (12g)

mélange de jeunes pousses

1 oz (28g)

jus de citron, divisé

1 c. à soupe (mL)

céleri cru, tranché

1 tige, petite (12,5 cm de long)
(17g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

4 c. à soupe (70g)

curry en poudre

1 c. à café (2g)

graines de tournesol décortiquées

2 c. à soupe (24g)

mélange de jeunes pousses

2 oz (57g)

jus de citron, divisé

2 c. à soupe (mL)

céleri cru, tranché

2 tige, petite (12,5 cm de long)
(34g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 boîte(s) (448g)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Soupe aux haricots noirs et salsa

193 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 12g fibres



bouillon de légumes

1/4 tasse(s) (mL)

haricots noirs

3/8 boîte(s) (165g)

cumin moulu

1/6 c. à café (0g)

crème aigre (sour cream)

3/4 c. à soupe (9g)

salsa, avec morceaux

3 c. à s. (49g)

1. Dans un robot culinaire électrique ou un mixeur, combinez les haricots, le bouillon, la salsa et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance assez lisse.
2. Chauffez le mélange de haricots dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Garnissez de crème fraîche au moment de servir.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.
-

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine

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

eau

2 tasse(s) (479mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine

14 boules (1/3 tasse chacun)
(434g)

eau

14 tasse(s) (3353mL)

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