

Meal Plan - Menu régime pescétarien de 1400 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 1434 kcal ● 108g protéine (30%) ● 63g lipides (39%) ● 75g glucides (21%) ● 34g fibres (10%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 9g de protéines, 20g glucides nets, 9g de lipides



Carottes et houmous

246 kcal

Déjeuner

385 kcal, 30g de protéines, 29g glucides nets, 14g de lipides



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Cabillaud cajun

3 oz- 94 kcal



Haricots verts

95 kcal

Collations

215 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Dîner

475 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 27g de lipides



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

181 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 2

1457 kcal ● 94g protéine (26%) ● 70g lipides (43%) ● 90g glucides (25%) ● 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 9g de protéines, 20g glucides nets, 9g de lipides



Carottes et houmous

246 kcal

Déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 26g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Haricots verts

95 kcal



Riz blanc au beurre

121 kcal

Collations

215 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Dîner

415 kcal, 24g de protéines, 27g glucides nets, 22g de lipides



Cabillaud rôti simple

4 oz- 148 kcal



Haricots verts au beurre

98 kcal



Riz brun au beurre

167 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 3

1473 kcal ● 99g protéine (27%) ● 64g lipides (39%) ● 104g glucides (28%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Déjeuner

475 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 26g de lipides



Tofu nature

6 oz- 257 kcal



Haricots verts

95 kcal



Riz blanc au beurre

121 kcal

Collations

225 kcal, 15g de protéines, 28g glucides nets, 3g de lipides



Raisins

97 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Dîner

405 kcal, 30g de protéines, 18g glucides nets, 22g de lipides



Salade de thon à l'avocat

218 kcal



Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 4

1357 kcal ● 97g protéine (29%) ● 57g lipides (38%) ● 90g glucides (26%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Déjeuner

360 kcal, 17g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1/2 sandwich(s)- 185 kcal

Collations

225 kcal, 15g de protéines, 28g glucides nets, 3g de lipides



Raisins

97 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Dîner

405 kcal, 30g de protéines, 18g glucides nets, 22g de lipides



Salade de thon à l'avocat

218 kcal



Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 5

1392 kcal ● 110g protéine (32%) ● 62g lipides (40%) ● 81g glucides (23%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

Collations

150 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 5g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Déjeuner

470 kcal, 37g de protéines, 2g glucides nets, 34g de lipides



Brocoli au beurre

1/2 tasse(s)- 67 kcal



Saumon au pesto au four

6 oz- 404 kcal

Dîner

405 kcal, 27g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal

Day 6

1447 kcal ● 103g protéine (29%) ● 52g lipides (32%) ● 124g glucides (34%) ● 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal

Collations

150 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 5g de lipides



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

385 kcal, 21g de protéines, 36g glucides nets, 16g de lipides



Nuggets Chik'n
7 nuggets- 386 kcal

Dîner

505 kcal, 28g de protéines, 50g glucides nets, 18g de lipides



Taco de poisson
1 tortilla(s)- 389 kcal



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

Day 7

1447 kcal ● 103g protéine (29%) ● 52g lipides (32%) ● 124g glucides (34%) ● 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal

Collations

150 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 5g de lipides



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Supplément(s) de protéines

110 kcal, 24g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Déjeuner

385 kcal, 21g de protéines, 36g glucides nets, 16g de lipides



Nuggets Chik'n
7 nuggets- 386 kcal

Dîner

505 kcal, 28g de protéines, 50g glucides nets, 18g de lipides



Taco de poisson
1 tortilla(s)- 389 kcal



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

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- lait entier**
6 1/3 tasse(s) (1519mL)
- beurre**
1/3 bâtonnet (34g)
- fromage en ficelle**
3 bâtonnet (84g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**
3/4 tasse (170g)
- œufs**
2 grand (100g)
- blancs d'œufs**
1/2 tasse (122g)

Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue**
15 oz (425g)
- thon en conserve**
1 1/4 boîte (215g)
- saumon**
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

Épices et herbes

- assaisonnement cajun**
5 c. à café (11g)
- poivre noir**
1 1/2 g (1g)
- sel**
5 g (5g)

Graisses et huiles

- huile**
2 oz (mL)
- huile d'olive**
3/4 oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- Haricots verts surgelés**
8 1/3 tasse (1008g)
- mini carottes**
48 moyen (480g)
- tomates**
4 c. à s., haché (45g)
- oignon**
1/3 petit (22g)
- feuilles de chou frisé (kale)**
1/4 livres (104g)

Boissons

- poudre de protéine**
8 boules (1/3 tasse chacun) (248g)
- eau**
8 1/2 tasse(s) (2036mL)

Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)**
4 c. à s., décortiqué (25g)

Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long**
4 c. à s. (46g)
- riz brun**
1/2 tasse (95g)

Fruits et jus de fruits

- avocats**
1 1/2 avocat(s) (302g)
- jus de citron vert**
1 1/4 c. à café (mL)
- raisins**
3 1/3 tasse (307g)
- citron**
3/8 petit (22g)
- myrtilles**
1 tasse (148g)
- limes**
1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)

Autre

- mélange de jeunes pousses**
1 tasse (30g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**
3 conteneur (510g)
- guacamole, acheté en magasin**
2 c. à soupe (31g)
- Nuggets végétaliens « chik'n »**
14 nuggets (301g)

Collations

- grande barre de granola**
3 barre (111g)

Produits de boulangerie

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ail
1 gousse(s) (3g) | <input type="checkbox"/> pain
1/4 livres (96g) |
| <input type="checkbox"/> Brocoli surgelé
1/2 tasse (46g) | <input type="checkbox"/> tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g) |
| <input type="checkbox"/> céleri cru
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g) | |
| <input type="checkbox"/> chou
4 c. à s., râpé (18g) | <input type="checkbox"/> bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL) |
| <input type="checkbox"/> ketchup
3 1/2 c. à soupe (60g) | <input type="checkbox"/> sauce pesto
1 c. à soupe (16g) |

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> houmous
12 c. à soupe (180g) |
| <input type="checkbox"/> tempeh
4 oz (113g) |
| <input type="checkbox"/> tofu ferme
3/4 livres (340g) |
| <input type="checkbox"/> pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g) |

Soupes, sauces et jus

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> bouillon de légumes
2 tasse(s) (mL) |
| <input type="checkbox"/> sauce pesto
1 c. à soupe (16g) |

Confiseries

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> miel
3 c. à café (21g) |
|---|

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Carottes et houmous

246 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 20g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

houmous
12 c. à soupe (180g)
mini carottes
48 moyen (480g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 3 repas :

grande barre de granola
3 barre (111g)

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

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
huile
1/4 c. à café (mL)
guacamole, acheté en magasin
1 c. à soupe (15g)
pain
1 tranche(s) (32g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)
guacamole, acheté en magasin
2 c. à soupe (31g)
pain
2 tranche(s) (64g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs
4 c. à s. (61g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

blancs d'œufs
1/2 tasse (122g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres

Donne 1 1/3 tasse(s) portions



lait entier
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

Cabillaud cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

morue, crue

3 oz (85g)

assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Haricots verts

95 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Haricots verts surgelés

2 tasse (242g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Tofu nature

6 oz - 257 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

3 c. à café (mL)

tofu ferme

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile

6 c. à café (mL)

tofu ferme

3/4 livres (340g)

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

Haricots verts

95 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :
Haricots verts surgelés
2 tasse (242g)

Pour les 2 repas :
Haricots verts surgelés
4 tasse (484g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Riz blanc au beurre

121 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
3/8 c. à soupe (5g)
sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
3/4 c. à soupe (11g)
sel
1/4 c. à café (2g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché
3/8 botte (64g)
avocats, haché
3/8 avocat(s) (75g)
citron, pressé
3/8 petit (22g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Sandwich salade de thon à l'avocat

1/2 sandwich(s) - 185 kcal ● 14g protéine ● 7g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

poivre noir
1/4 trait (0g)
sel
1/4 trait (0g)
jus de citron vert
1/4 c. à café (mL)
avocats
1/8 avocat(s) (25g)
pain
1 tranche (32g)
thon en conserve, égoutté
1/4 boîte (43g)
oignon, haché finement
1/8 petit (4g)

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 homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Brocoli au beurre

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

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

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.

Saumon au pesto au four

6 oz - 404 kcal ● 35g protéine ● 29g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

saumon

1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Nuggets Chik'n

7 nuggets - 386 kcal ● 21g protéine ● 16g lipides ● 36g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

ketchup

1 3/4 c. à soupe (30g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

7 nuggets (151g)

Pour les 2 repas :

ketchup

3 1/2 c. à soupe (60g)

Nuggets végétaliens « chik'n »

14 nuggets (301g)

1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
 2. Servir avec du ketchup.
-

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

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.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

97 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

raisins
1 2/3 tasse (153g)

Pour les 2 repas :

raisins
3 1/3 tasse (307g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

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 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
miel
3 c. à café (21g)

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

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 3 repas :

céleri cru
6 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Tempeh nature

4 oz - 295 kcal ● 24g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 oz portions

tempeh

4 oz (113g)

huile

2 c. à café (mL)

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

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

181 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

Haricots verts surgelés

1 2/3 tasse (202g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Cabillaud rôti simple

4 oz - 148 kcal ● 20g protéine ● 8g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

huile d'olive
1/2 c. à s. (mL)
morue, crue
4 oz (113g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets.
Servez.

Haricots verts au beurre

98 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



beurre
2 c. à café (9g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Riz brun au beurre

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

**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)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 1/4 tasse(s) (300mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Soupe pois chiches & chou kale

273 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 28g glucides ● 11g fibres



bouillon de légumes

2 tasse(s) (mL)

huile

1/2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale), coupé

1 tasse, haché (40g)

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

pois chiches en conserve, égoutté

1/2 boîte(s) (224g)

1. Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez l'ail et faites revenir 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les pois chiches et le bouillon de légumes et portez à ébullition. Incorporez le chou kale haché et laissez mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Ajoutez généreusement du poivre et servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Taco de poisson

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

morue, crue
1 filet(s) 113 g (113g)
huile
1 c. à café (mL)
limes
1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)
assaisonnement cajun
2 c. à café (5g)
chou
2 c. à s., râpé (9g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(49g)
avocats, réduit en purée
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

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

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

Riz brun

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



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/3 tasse (63g)

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

1 dose - 109 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
eau
1 tasse(s) (239mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)
eau
7 tasse(s) (1676mL)

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