

# Meal Plan - Menu régime pescétarien de 3000 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

2994 kcal ● 206g protéine (27%) ● 114g lipides (34%) ● 215g glucides (29%) ● 71g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 34g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
1/2 tasse(s)- 125 kcal



**Céréales riches en fibres**  
227 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**  
122 kcal

### Collations

395 kcal, 17g de protéines, 31g glucides nets, 22g de lipides



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



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Bagel moyen grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 45g de protéines, 120g glucides nets, 16g de lipides



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
817 kcal

### Dîner

925 kcal, 62g de protéines, 26g glucides nets, 62g de lipides



**Saumon simple**  
8 oz- 513 kcal



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



**Tomates rôties**  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

## Day 2

2985 kcal ● 212g protéine (28%) ● 143g lipides (43%) ● 153g glucides (21%) ● 59g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 34g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
1/2 tasse(s)- 125 kcal



**Céréales riches en fibres**  
227 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**  
122 kcal

### Collations

395 kcal, 17g de protéines, 31g glucides nets, 22g de lipides



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



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Bagel moyen grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

985 kcal, 55g de protéines, 50g glucides nets, 59g de lipides



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal



**Tacos fromage et guacamole**  
3 taco(s)- 525 kcal

### Dîner

915 kcal, 58g de protéines, 35g glucides nets, 48g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
288 kcal



**Tempeh façon buffalo avec tzatziki**  
628 kcal

## Day 3

3014 kcal ● 212g protéine (28%) ● 69g lipides (21%) ● 322g glucides (43%) ● 63g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 34g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
1/2 tasse(s)- 125 kcal



**Céréales riches en fibres**  
227 kcal



**Blancs d'œufs brouillés**  
122 kcal

### Collations

395 kcal, 17g de protéines, 31g glucides nets, 22g de lipides



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



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Bagel moyen grillé au beurre**  
1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

950 kcal, 49g de protéines, 125g glucides nets, 13g de lipides



**Pâtes de lentilles**  
673 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal



**Riz blanc**  
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

### Dîner

980 kcal, 63g de protéines, 128g glucides nets, 21g de lipides



**Jus de fruits**  
1 tasse(s)- 115 kcal



**Jambalaya végétarien en mijoteuse**  
865 kcal

Day 4

2980 kcal ● 206g protéine (28%) ● 55g lipides (17%) ● 357g glucides (48%) ● 57g fibres (8%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 36g de protéines, 57g glucides nets, 9g de lipides



Petit bagel grillé au beurre  
1 bagel(s)- 241 kcal



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

Collations

335 kcal, 9g de protéines, 44g glucides nets, 11g de lipides



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal



Grande barre de granola  
1 barre(s)- 176 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

950 kcal, 49g de protéines, 125g glucides nets, 13g de lipides



Pâtes de lentilles  
673 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
113 kcal



Riz blanc  
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

Dîner

980 kcal, 63g de protéines, 128g glucides nets, 21g de lipides



Jus de fruits  
1 tasse(s)- 115 kcal



Jambalaya végétal en mijoteuse  
865 kcal

Day 5

2979 kcal ● 267g protéine (36%) ● 62g lipides (19%) ● 278g glucides (37%) ● 61g fibres (8%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 36g de protéines, 57g glucides nets, 9g de lipides



Petit bagel grillé au beurre  
1 bagel(s)- 241 kcal



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

Collations

335 kcal, 9g de protéines, 44g glucides nets, 11g de lipides



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Orange  
1 orange(s)- 85 kcal



Grande barre de granola  
1 barre(s)- 176 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

Déjeuner

890 kcal, 113g de protéines, 41g glucides nets, 28g de lipides



Légumes mélangés  
3/4 tasse(s)- 73 kcal



Riz blanc au beurre  
162 kcal



Cabillaud cajun  
21 oz- 655 kcal

Dîner

1040 kcal, 60g de protéines, 134g glucides nets, 12g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat  
115 kcal



Soupe de lentilles et légumes  
925 kcal

## Day 6

2979 kcal ● 195g protéine (26%) ● 108g lipides (33%) ● 253g glucides (34%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 21g de protéines, 51g glucides nets, 21g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre et à la confiture**  
1 bagel(s)- 300 kcal



**Œufs brouillés crémeux**  
182 kcal

### Collations

395 kcal, 13g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



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



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



**Toast au beurre et à la confiture**  
2 tranche(s)- 267 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

935 kcal, 60g de protéines, 108g glucides nets, 20g de lipides



**Sandwichs végétariens aux pois chiches**  
2 sandwich(s)- 685 kcal



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

### Dîner

950 kcal, 54g de protéines, 56g glucides nets, 48g de lipides



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**  
720 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
230 kcal

## Day 7

2979 kcal ● 195g protéine (26%) ● 108g lipides (33%) ● 253g glucides (34%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 21g de protéines, 51g glucides nets, 21g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre et à la confiture**  
1 bagel(s)- 300 kcal



**Œufs brouillés crémeux**  
182 kcal

### Collations

395 kcal, 13g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



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



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



**Toast au beurre et à la confiture**  
2 tranche(s)- 267 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

### Déjeuner

935 kcal, 60g de protéines, 108g glucides nets, 20g de lipides



**Sandwichs végétariens aux pois chiches**  
2 sandwich(s)- 685 kcal



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

### Dîner

950 kcal, 54g de protéines, 56g glucides nets, 48g de lipides



**Saucisse vegan et légumes sur plaque**  
720 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
230 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ orange  
4 orange (616g)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (377g)
- ☐ citron  
2 petit (109g)
- ☐ jus de fruit  
16 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
1 1/3 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique  
1 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ assaisonnement cajun  
1 oz (24g)
- ☐ poivre noir  
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ sel  
1 c. à café (7g)
- ☐ aneth séché  
1 1/3 c. à café (1g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
4 c. à s. (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
2/3 pot (680 g) (448g)
- ☐ bouillon de légumes  
4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce piquante  
1 2/3 c. à café (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
3 boîte(s) (1381g)
- ☐ cacahuètes rôties  
10 c. à s. (91g)
- ☐ tempeh  
1/2 livres (227g)
- ☐ lentilles crues  
13 1/4 c. à s. (160g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (197g)
- ☐ tomates  
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (600g)
- ☐ persil frais  
5 1/4 brins (5g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
13 1/2 oz (386g)
- ☐ céleri cru  
8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (313g)

## Confiseries

- ☐ miel  
14 c. à café (98g)
- ☐ confiture  
2 1/2 oz (70g)

## Autre

- ☐ céréales riches en fibres  
2 tasse (120g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)
- ☐ tzatziki  
1/4 tasse(s) (56g)
- ☐ Pâtes de lentilles  
2/3 livres (302g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)
- ☐ tomates en dés  
5/6 boîte 795 g (662g)
- ☐ saucisse végétalienne  
17 1/4 oz (489g)
- ☐ baies mélangées surgelées  
1 tasse (136g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 2/3 c. à soupe (6g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1 1/2 c. à café (5g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette  
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
5/6 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise  
1 1/3 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
4 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (434g)
- ☐ pain  
12 tranche (384g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- ☐ eau  
17 tasse(s) (4031mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
1/2 livres (227g)
- ☐ morue, crue  
1 1/3 livres (595g)

- ☐ **Ail**  
3 1/3 gousse(s) (10g)
- ☐ **poivron vert**  
3/8 grand (68g)
- ☐ **légumes mélangés surgelés**  
3 1/4 tasse (439g)
- ☐ **carottes**  
3 moyen (183g)
- ☐ **brocoli**  
3 tasse, haché (273g)
- ☐ **pommes de terre**  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

### Produits laitiers et œufs

- ☐ **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
3 1/2 tasse (791g)
- ☐ **lait entier**  
5 1/2 tasse(s) (1291mL)
- ☐ **blancs d'œufs**  
1 1/2 tasse (365g)
- ☐ **fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ **beurre**  
3/4 bâtonnet (84g)
- ☐ **yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ **fromage cheddar**  
3/4 tasse, râpé (85g)
- ☐ **œufs**  
4 grand (200g)

### Céréales et pâtes

- ☐ **riz blanc à grain long**  
1 1/2 tasse (278g)
- ☐ **seitan**  
6 2/3 oz (189g)

### Céréales pour le petit-déjeuner

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

### Collations

- ☐ **grande barre de granola**  
2 barre (74g)



## Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 1/2 tasse (339g)  
**miel**  
6 c. à café (42g)

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

### Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**céréales riches en fibres**  
2/3 tasse (40g)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

**céréales riches en fibres**  
2 tasse (120g)  
**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

### Blancs d'œufs brouillés

122 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**blancs d'œufs**  
1 1/2 tasse (365g)  
**huile**  
1 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.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**bagel**

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

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

### 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.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Petit bagel grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s) - 300 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 50g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**confiture**

1 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

**bagel**

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**confiture**

2 c. à soupe (42g)

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

### Œufs brouillés crémeux

182 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**lait entier**  
1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**lait entier**  
1/8 tasse(s) (30mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

---

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 2 orange(s) portions

**orange**  
2 orange (308g)

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

---

## Salade de pois chiches facile

817 kcal ● 42g protéine ● 16g lipides ● 88g glucides ● 39g fibres



**vinaigre balsamique**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 3/4 boîte(s) (784g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
7/8 petit (61g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 3/4 tasse de tomates cerises (261g)  
**persil frais, haché**  
5 1/4 brins (5g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Donne 2 pot(s) portions

**yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protéine ● 43g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Donne 3 taco(s) portions

**fromage cheddar**

3/4 tasse, râpé (85g)

**guacamole, acheté en magasin**

6 c. à soupe (93g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pâtes de lentilles

673 kcal ● 43g protéine ● 5g lipides ● 81g glucides ● 32g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**Pâtes de lentilles**  
1/3 livres (151g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
2/3 pot (680 g) (448g)  
**Pâtes de lentilles**  
2/3 livres (302g)

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

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**tomates**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**tomates**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**  
3/4 tasse (101g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Riz blanc au beurre

162 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

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.

### Cabillaud cajun

21 oz - 655 kcal ● 108g protéine ● 21g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 21 oz portions

**morue, crue**  
1 1/3 livres (595g)  
**assaisonnement cajun**  
7 c. à café (16g)  
**huile**  
3 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.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwichs végétariens aux pois chiches

2 sandwich(s) - 685 kcal ● 32g protéine ● 17g lipides ● 79g glucides ● 22g fibres



Pour un seul repas :

**mayonnaise**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
2/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**pain**  
4 tranche (128g)  
**pois chiches en conserve**  
2/3 boîte(s) (299g)  
**céleri cru, haché**  
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)  
**oignon, haché**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

Pour les 2 repas :

**mayonnaise**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1 1/3 c. à café (1g)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
2/3 c. à café, moulu (2g)  
**pain**  
8 tranche (256g)  
**pois chiches en conserve**  
1 1/3 boîte(s) (597g)  
**céleri cru, haché**  
1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)  
**oignon, haché**  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)

1. Égouttez et rincez les pois chiches. Versez les pois chiches dans un bol moyen et écrasez-les à la fourchette. Incorporez le céleri, l'oignon, la mayonnaise (selon le goût), le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre. Le mélange peut être conservé au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2. Garnissez deux tranches de pain avec le mélange lorsque vous êtes prêt à servir. N'hésitez pas à ajouter des légumes en topping.

### Cottage cheese et miel

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



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)  
**miel**  
4 c. à café (28g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
2 tasse (452g)  
**miel**  
8 c. à café (56g)

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

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, 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 3 repas :

**cacahuètes rôties**

6 c. à s. (55g)

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.

### Bagel moyen grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 3 repas :

**bagel**

1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (158g)

**beurre**

1 1/2 c. à soupe (21g)

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



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

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

---

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

---

### 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 2 repas :

**grande barre de granola**  
2 barre (74g)

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

---



## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

#### **céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### 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.

### Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s) - 267 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### **pain**

2 tranche (64g)

#### **beurre**

2 c. à café (9g)

#### **confiture**

2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

#### **pain**

4 tranche (128g)

#### **beurre**

4 c. à café (18g)

#### **confiture**

4 c. à café (28g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Saumon simple

8 oz - 513 kcal ● 46g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### saumon

1/2 livres (227g)

#### huile

1 1/3 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

### Lait

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



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

#### lait entier

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

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

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

#### huile

2 1/2 c. à café (mL)

#### tomates

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(228g)

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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
5/8 botte (106g)  
**avocats, haché**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**citron, pressé**  
5/8 petit (36g)

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.

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

628 kcal ● 52g protéine ● 29g lipides ● 23g glucides ● 16g fibres



**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)  
**tzatziki**  
1/4 tasse(s) (56g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**tempeh, grossièrement haché**  
1/2 livres (227g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le tempeh avec une pincée de sel et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps.
2. Réduire le feu au minimum. Verser la sauce piquante. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 à 3 minutes.
3. Servir le tempeh avec du tzatziki.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Jus de fruits

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



Pour un seul repas :

**jus de fruit**  
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

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

### Jambalaya végétarien en mijoteuse

865 kcal ● 62g protéine ● 21g lipides ● 103g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon de légumes**

3/8 tasse(s) (mL)

**riz blanc à grain long**

6 2/3 c. à s. (77g)

**assaisonnement cajun**

5/8 c. à soupe (4g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**oignon, haché**

1/4 grand (31g)

**sauce piquante**

5/6 c. à café (mL)

**tomates en dés, avec son jus**

3/8 boîte 795 g (331g)

**saucisse végétalienne, tranché**

1/4 livres (95g)

**céleri cru, haché**

1 1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (50g)

**Ail, haché finement**

5/6 gousse(s) (3g)

**seitan, coupé en cubes**

1/4 livres (95g)

**poivron vert, épépiné et haché**

1/4 grand (34g)

Pour les 2 repas :

**bouillon de légumes**

5/6 tasse(s) (mL)

**riz blanc à grain long**

13 1/3 c. à s. (154g)

**assaisonnement cajun**

1 1/4 c. à soupe (8g)

**huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

**oignon, haché**

3/8 grand (63g)

**sauce piquante**

1 2/3 c. à café (mL)

**tomates en dés, avec son jus**

5/6 boîte 795 g (662g)

**saucisse végétalienne, tranché**

6 2/3 oz (189g)

**céleri cru, haché**

2 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (100g)

**Ail, haché finement**

1 2/3 gousse(s) (5g)

**seitan, coupé en cubes**

6 2/3 oz (189g)

**poivron vert, épépiné et haché**

3/8 grand (68g)

1. Versez un filet d'huile d'olive au fond d'une mijoteuse de 4 litres. Mélangez les tomates avec leur jus, le seitan, la saucisse, l'oignon, le poivron vert, le céleri, le bouillon de légumes, l'ail, la sauce piquante et l'assaisonnement Cajun dans la mijoteuse.
2. Faites cuire à Low pendant 4 heures. Ajoutez le riz et faites cuire à High jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 30 minutes de plus.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/4 botte (43g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**citron, pressé**

1/4 petit (15g)

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.

### Soupe de lentilles et légumes

925 kcal ● 58g protéine ● 5g lipides ● 130g glucides ● 33g fibres



**lentilles crues**

13 1/3 c. à s. (160g)

**bouillon de légumes**

3 1/3 tasse(s) (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 2/3 tasse, haché (67g)

**levure nutritionnelle**

1 2/3 c. à soupe (6g)

**Ail**

1 2/3 gousse(s) (5g)

**légumes mélangés surgelés**

2 1/2 tasse (337g)

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre selon le goût. Servir.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

3/4 c. à café (3g)

**carottes, tranché**

1 1/2 moyen (92g)

**brocoli, haché**

1 1/2 tasse, haché (137g)

**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1 1/2 saucisse (150g)

**pommes de terre, coupé en quartiers**

1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

Pour les 2 repas :

**huile**

6 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

1 1/2 c. à café (5g)

**carottes, tranché**

3 moyen (183g)

**brocoli, haché**

3 tasse, haché (273g)

**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

3 saucisse (300g)

**pommes de terre, coupé en quartiers**

3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1 botte (170g)

**avocats, haché**

1 avocat(s) (201g)

**citron, pressé**

1 petit (58g)

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.



# 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.