

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien — jeûne intermittent à 1100 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** 1060 kcal ● 109g protéine (41%) ● 30g lipides (25%) ● 78g glucides (30%) ● 11g fibres (4%)

## Déjeuner

435 kcal, 39g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



**Tilapia poêlé**  
6 oz- 223 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
108 kcal



**Purée de pommes de terre instantanée**  
103 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Dîner

460 kcal, 33g de protéines, 51g glucides nets, 12g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
3/4 tasse(s)- 187 kcal



**Riz blanc**  
3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**  
2 moitié(s) de courgette- 192 kcal

**Day 2** 1060 kcal ● 109g protéine (41%) ● 30g lipides (25%) ● 78g glucides (30%) ● 11g fibres (4%)

## Déjeuner

435 kcal, 39g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



**Tilapia poêlé**  
6 oz- 223 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
108 kcal



**Purée de pommes de terre instantanée**  
103 kcal

## Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
1 1/2 dose- 164 kcal

## Dîner

460 kcal, 33g de protéines, 51g glucides nets, 12g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
3/4 tasse(s)- 187 kcal



**Riz blanc**  
3/8 tasse de riz cuit- 82 kcal



**Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara**  
2 moitié(s) de courgette- 192 kcal

## Day 3

1090 kcal ● 91g protéine (33%) ● 45g lipides (37%) ● 60g glucides (22%) ● 21g fibres (8%)

### Déjeuner

510 kcal, 25g de protéines, 27g glucides nets, 29g de lipides



Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



Tofu nature

8 oz- 342 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

415 kcal, 30g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Couscous

100 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal

## Day 4

1090 kcal ● 91g protéine (33%) ● 45g lipides (37%) ● 60g glucides (22%) ● 21g fibres (8%)

### Déjeuner

510 kcal, 25g de protéines, 27g glucides nets, 29g de lipides



Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



Tofu nature

8 oz- 342 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

415 kcal, 30g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Couscous

100 kcal



Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal

## Day 5

1107 kcal ● 92g protéine (33%) ● 56g lipides (45%) ● 48g glucides (17%) ● 12g fibres (4%)

### Déjeuner

475 kcal, 25g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides



Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

### Dîner

470 kcal, 30g de protéines, 19g glucides nets, 27g de lipides



Salade de seitan

359 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

## Day 6

1107 kcal ● 92g protéine (33%) ● 56g lipides (45%) ● 48g glucides (17%) ● 12g fibres (4%)

### Déjeuner

475 kcal, 25g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides



Wrap César

1 wrap(s)- 393 kcal



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal

### Dîner

470 kcal, 30g de protéines, 19g glucides nets, 27g de lipides



Salade de seitan

359 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Day 7

1134 kcal ● 96g protéine (34%) ● 46g lipides (37%) ● 68g glucides (24%) ● 16g fibres (6%)

### Déjeuner

475 kcal, 29g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Tacos fromage et guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

### Dîner

495 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 15g de lipides



Couscous

201 kcal



Tempeh nature

4 oz- 295 kcal

### Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
11 tasse(s) (2634mL)
- ☐ poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru  
3/4 lb (336g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/8 oz (4g)
- ☐ poivre noir  
1 1/2 g (1g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)
- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette César  
2 c. à s. (29g)
- ☐ vinaigrette  
2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Haricots verts surgelés  
2 tasse (242g)
- ☐ préparation pour purée de pommes de terre  
2 oz (57g)
- ☐ courgette  
2 grand (646g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
3 1/2 tasse (473g)
- ☐ laitue romaine  
8 feuille intérieure (48g)
- ☐ tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (266g)
- ☐ oignon  
2 c. à s., haché (20g)
- ☐ épinards frais  
4 tasse(s) (120g)

## Confiseries

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
4 c. à s. (46g)
- ☐ couscous instantané aromatisé  
2/3 boîte (165 g) (110g)
- ☐ seitan  
6 oz (170g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1/2 tasse (130g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
4 c. à s. (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
3/4 livres (340g)
- ☐ tofu ferme  
1 livres (454g)

## Autre

- ☐ tzatziki  
1/4 tasse(s) (56g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 c. à café (3g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
4 c. à soupe (62g)

## Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
1/2 avocat(s) (101g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix  
4 c. à s. (34g)

- ☐ miel  
8 c. à café (56g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1  
% de MG)  
2 tasse (452g)
  - ☐ fromage de chèvre  
2 oz (57g)
  - ☐ œufs  
4 grand (200g)
  - ☐ parmesan  
1 c. à soupe (5g)
  - ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
  - ☐ fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (57g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tilapia poêlé

6 oz - 223 kcal ● 34g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tilapia, cru**

3/8 lb (168g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tilapia, cru**

3/4 lb (336g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

#### **poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **Haricots verts surgelés**

1 tasse (121g)

#### **sel**

3/4 trait (0g)

#### **poivre noir**

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### **huile d'olive**

3 c. à café (mL)

#### **Haricots verts surgelés**

2 tasse (242g)

#### **sel**

1 1/2 trait (1g)

#### **poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

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.

### Purée de pommes de terre instantanée

103 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**préparation pour purée de  
pommes de terre**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**préparation pour purée de  
pommes de terre**  
2 oz (57g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s) - 170 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**légumes mélangés surgelés**  
1 3/4 tasse (236g)

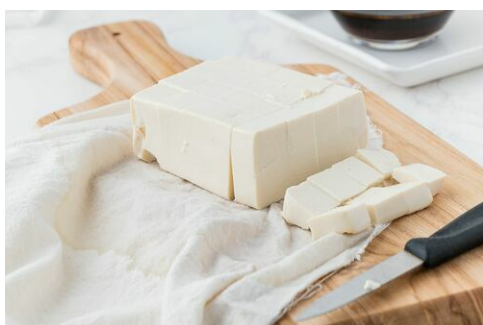
Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
3 1/4 tasse (473g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Tofu nature

8 oz - 342 kcal ● 18g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme**  
1 livres (454g)  
**huile**  
8 c. à café (mL)

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. \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.



## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protéine ● 23g lipides ● 26g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée**

4 feuille intérieure (24g)

#### **œufs, cuits durs et tranchés**

2 grand (100g)

#### **tomates, tranché**

1/2 tomate prune (31g)

#### **vinaigrette César**

1 c. à s. (15g)

#### **tortillas de farine**

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

#### **oignon**

1 c. à s., haché (10g)

#### **parmesan**

1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

#### **laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée**

8 feuille intérieure (48g)

#### **œufs, cuits durs et tranchés**

4 grand (200g)

#### **tomates, tranché**

1 tomate prune (62g)

#### **vinaigrette César**

2 c. à s. (29g)

#### **tortillas de farine**

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

#### **oignon**

2 c. à s., haché (20g)

#### **parmesan**

1 c. à soupe (5g)

1. Mélangez la romaine, l'oignon, le fromage et la sauce pour bien enrober.
2. Étalez le mélange au centre de chaque tortilla. Ajoutez les tranches d'œufs durs et les tomates.
3. Repliez une extrémité de la tortilla sur la garniture d'environ 2,5 cm ; repliez ensuite les côtés droit et gauche par-dessus en chevauchant. Maintenez avec un cure-dent si nécessaire.

### Fromage en ficelle

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fromage en ficelle**

1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

#### **fromage en ficelle**

2 bâtonnet (56g)

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



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Cottage cheese et miel

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

#### miel

2 c. à café (14g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

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

### Tacos fromage et guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Donne 2 taco(s) portions

#### guacamole, acheté en magasin

4 c. à soupe (62g)

#### fromage cheddar

1/2 tasse, râpé (57g)

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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

3 c. à café (21g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

3/4 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

#### miel

6 c. à café (42g)

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1 1/2 tasse (339g)

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

### Riz blanc

3/8 tasse de riz cuit - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

#### eau

1/4 tasse(s) (60mL)

Pour les 2 repas :

#### riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

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.

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

2 moitié(s) de courgette - 192 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**courgette**  
1 grand (323g)  
**fromage de chèvre**  
1 oz (28g)  
**sauce pour pâtes**  
4 c. à s. (65g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
2 grand (646g)  
**fromage de chèvre**  
2 oz (57g)  
**sauce pour pâtes**  
1/2 tasse (130g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

---

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Couscous

100 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couscous instantané aromatisé**  
1/6 boîte (165 g) (27g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**  
1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

---

### Tempeh façon buffalo avec tzatziki

314 kcal ● 26g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tempeh, grossièrement haché**  
4 oz (113g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**tzatziki**  
1/8 tasse(s) (28g)  
**sauce Frank's RedHot**  
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

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

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 5 et jour 6

### Salade de seitan

359 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en deux**  
6 tomates cerises (102g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
3 oz (85g)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 c. à café (1g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en deux**  
12 tomates cerises (204g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
6 oz (170g)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
2 c. à café (3g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

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.

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Couscous

201 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



**couscous instantané aromatisé**  
1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

### Tempeh nature

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



Donne 4 oz portions

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**tempeh**  
4 oz (113g)

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.



## Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

---

### Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **eau**

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

#### **poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 7 repas :

#### **eau**

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

#### **poudre de protéine**

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(326g)

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