

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien jeûne intermittent de 1300 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** 1272 kcal ● 98g protéine (31%) ● 32g lipides (23%) ● 121g glucides (38%) ● 27g fibres (9%)

## Déjeuner

560 kcal, 21g de protéines, 67g glucides nets, 18g de lipides



**Bretzels**  
138 kcal



**Nectarine**  
2 nectarine(s)- 140 kcal



**Sandwich à la salade d'œufs et avocat**  
1/2 sandwich(s)- 281 kcal

## Dîner

550 kcal, 40g de protéines, 53g glucides nets, 14g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
2 tasse(s)- 140 kcal



**Lentilles**  
289 kcal



**Seitan simple**  
2 oz- 122 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 2

1281 kcal ● 100g protéine (31%) ● 64g lipides (45%) ● 60g glucides (19%) ● 16g fibres (5%)

## Déjeuner

590 kcal, 34g de protéines, 35g glucides nets, 33g de lipides



**Brocoli au beurre**  
2/3 tasse(s)- 89 kcal



**Chaudrée de palourdes**  
1 boîte(s)- 364 kcal



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal

## Dîner

525 kcal, 30g de protéines, 24g glucides nets, 31g de lipides



**Salade saumon et artichaut**  
210 kcal



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



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 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 3** 1243 kcal ● 107g protéine (35%) ● 48g lipides (35%) ● 75g glucides (24%) ● 22g fibres (7%)

## Déjeuner

555 kcal, 41g de protéines, 49g glucides nets, 16g de lipides



**Sandwich deli houmous & légumes**  
1 1/2 sandwich(s)- 554 kcal

## Dîner

525 kcal, 30g de protéines, 24g glucides nets, 31g de lipides



**Salade saumon et artichaut**  
210 kcal



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



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 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 4

1265 kcal ● 122g protéine (39%) ● 50g lipides (36%) ● 58g glucides (18%) ● 24g fibres (8%)

## Déjeuner

555 kcal, 41g de protéines, 49g glucides nets, 16g de lipides



**Sandwich deli houmous & légumes**  
1 1/2 sandwich(s)- 554 kcal

## Dîner

545 kcal, 44g de protéines, 7g glucides nets, 33g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**  
436 kcal



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 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 5

1324 kcal ● 93g protéine (28%) ● 52g lipides (36%) ● 107g glucides (32%) ● 13g fibres (4%)

## Déjeuner

585 kcal, 23g de protéines, 67g glucides nets, 23g de lipides



**Lait**  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



**Pâtes aux épinards et parmesan**  
488 kcal

## Dîner

575 kcal, 33g de protéines, 39g glucides nets, 29g de lipides



**Lentilles**  
231 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

## Day 6

1267 kcal ● 94g protéine (30%) ● 52g lipides (37%) ● 92g glucides (29%) ● 14g fibres (4%)

### Déjeuner

530 kcal, 25g de protéines, 53g glucides nets, 22g de lipides



Kéfir  
150 kcal



Sandwich tofu épice et pesto  
1 sandwich(s)- 380 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

575 kcal, 33g de protéines, 39g glucides nets, 29g de lipides



Lentilles  
231 kcal



Tofu nature  
8 oz- 342 kcal

## Day 7

1327 kcal ● 91g protéine (27%) ● 44g lipides (30%) ● 126g glucides (38%) ● 15g fibres (5%)

### Déjeuner

530 kcal, 25g de protéines, 53g glucides nets, 22g de lipides



Kéfir  
150 kcal



Sandwich tofu épice et pesto  
1 sandwich(s)- 380 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

635 kcal, 30g de protéines, 73g glucides nets, 21g de lipides



Salade de pâtes façon caprese  
485 kcal



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
15 tasse(s) (3578mL)
- poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Collations

- bretzels durs salés  
1 1/4 oz (35g)

## Fruits et jus de fruits

- nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- avocats  
3/4 avocat(s) (151g)
- jus de citron vert  
1 c. à café (mL)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
1 1/2 grand (75g)
- beurre  
1 2/3 c. à soupe (24g)
- lait entier  
3 2/3 tasse(s) (881mL)
- parmesan  
2 3/4 c. à s. (17g)
- kéfir aromatisé  
2 tasse (mL)
- mozzarella fraîche  
1 oz (28g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
1 2/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (209g)
- Brocoli surgelé  
2 2/3 tasse (243g)
- artichauts en conserve  
2/3 tasse de fonds (112g)
- concombre  
3/4 tasse, tranches (78g)
- oignon  
1/4 petit (18g)
- Ail  
2/3 gousse(s) (2g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
2 c. à café (mL)
- huile  
10 1/2 c. à café (mL)
- vinaigrette balsamique  
4 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
1 tasse (208g)
- houmous  
9 c. à soupe (135g)
- tofu ferme  
22 oz (624g)
- haricots blancs (en conserve)  
1/4 boîte(s) (110g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
2 oz (57g)
- pâtes sèches non cuites  
1/4 livres (133g)

## Soupes, sauces et jus

- chowder de palourdes en conserve  
1 boîte (525 g) (519g)
- sauce pesto  
2 1/4 oz (64g)

## Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- mélange de jeunes pousses  
5 tasse (150g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale  
18 tranches (187g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- saumon en boîte  
6 oz (170g)
- thon en conserve  
1 boîte (172g)

## Produits à base de noix et de graines

épinards frais  
1/3 paquet 285 g (95g)

amandes  
1/2 tasse, entière (72g)

## Produits de boulangerie

pain  
3/4 livres (352g)

## Épices et herbes

poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)

sel  
1/8 oz (4g)

poivre noir  
1/8 oz (2g)

flocons de piment rouge  
1/2 c. à café (1g)

poudre de chili  
1 c. à café (3g)

cumin moulu  
2 c. à café (4g)

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Bretzels

138 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



#### bretzels durs salés

1 1/4 oz (35g)

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

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Donne 2 nectarine(s) portions

#### nectarine, dénoyauté

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

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

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s) - 281 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**œufs, cuits durs et refroidis**  
1 1/2 grand (75g)  
**tomates, coupé en deux**  
3 c. à s. de tomates cerises (28g)  
**pain**  
1 tranche (32g)  
**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Brocoli au beurre

2/3 tasse(s) - 89 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 2/3 tasse(s) portions

**beurre**  
2/3 c. à soupe (9g)  
**poivre noir**  
1/3 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
2/3 tasse (61g)  
**sel**  
1/3 trait (0g)

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.

### Chaudrée de palourdes

1 boîte(s) - 364 kcal ● 12g protéine ● 22g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

**chowder de palourdes en conserve**

1 boîte (525 g) (519g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich deli houmous & légumes

1 1/2 sandwich(s) - 554 kcal ● 41g protéine ● 16g lipides ● 49g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre**

6 c. à s., tranches (39g)

**houmous**

4 1/2 c. à soupe (68g)

**Tranches de charcuterie d'origine**

**végétale**

9 tranches (94g)

**pain**

3 tranche(s) (96g)

Pour les 2 repas :

**concombre**

3/4 tasse, tranches (78g)

**houmous**

9 c. à soupe (135g)

**Tranches de charcuterie d'origine**

**végétale**

18 tranches (187g)

**pain**

6 tranche(s) (192g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez le houmous sur le pain.
3. Assemblez le reste des ingrédients pour former le sandwich. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres

Donne 2/3 tasse(s) portions



#### **lait entier**

2/3 tasse(s) (160mL)

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

### Pâtes aux épinards et parmesan

488 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 59g glucides ● 5g fibres



#### **Ail, haché**

2/3 gousse(s) (2g)

#### **eau**

1/8 tasse(s) (27mL)

#### **poivre noir**

2/3 c. à café, moulu (2g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **parmesan**

2 2/3 c. à s. (17g)

#### **épinards frais**

1/3 paquet 285 g (95g)

#### **beurre**

1 c. à soupe (14g)

#### **pâtes sèches non cuites**

2 2/3 oz (76g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Kéfir

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### kéfir aromatisé

1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

#### kéfir aromatisé

2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

### Sandwich tofu épice et pesto

1 sandwich(s) - 380 kcal ● 17g protéine ● 20g lipides ● 28g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tofu ferme

3 oz (85g)

#### flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

#### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

#### poudre de chili

1/2 c. à café (1g)

#### cumin moulu

1 c. à café (2g)

#### huile

1 c. à café (mL)

#### sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

#### tofu ferme

6 oz (170g)

#### flocons de piment rouge

1/2 c. à café (1g)

#### mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

#### poudre de chili

1 c. à café (3g)

#### cumin moulu

2 c. à café (4g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### sauce pesto

3 c. à soupe (48g)

#### pain

4 tranche(s) (128g)

1. Grillez le pain.
2. Coupez le tofu en bandes. Enduisez-le d'huile et frottez-le de cumin et de poudre de chili sur toutes les faces. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Sur la moitié du pain, déposez les feuilles et le tofu. Étalez le pesto sur l'autre moitié, saupoudrez de flocons de piment rouge. Refermez pour former le sandwich. Servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1 2/3 tasse(s) (399mL)

**lentilles crues, rincé**

6 2/3 c. à s. (80g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Seitan simple

2 oz - 122 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Donne 2 oz portions

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**seitan**

2 oz (57g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade saumon et artichaut

210 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en deux**

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

#### **vinaigrette balsamique**

2 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

#### **artichauts en conserve**

1/3 tasse de fonds (56g)

#### **saumon en boîte**

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en deux**

2/3 tasse de tomates cerises (99g)

#### **vinaigrette balsamique**

4 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

#### **artichauts en conserve**

2/3 tasse de fonds (112g)

#### **saumon en boîte**

6 oz (170g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

#### **lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **amandes**

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

#### **amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



**oignon, haché finement**  
1/4 petit (18g)  
**tomates**  
4 c. à s., haché (45g)  
**thon en conserve**  
1 boîte (172g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)

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.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions



**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1 1/3 tasse(s) (319mL)

**lentilles crues, rincé**

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

2 2/3 tasse(s) (638mL)

**lentilles crues, rincé**

2/3 tasse (128g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### 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. 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.

## Dîner 5

Consommer les jour 7

### Salade de pâtes façon caprese

485 kcal ● 23g protéine ● 13g lipides ● 61g glucides ● 8g fibres



**haricots blancs (en conserve),  
égoutté et rincé**  
1/4 boîte(s) (110g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**sauce pesto**  
1 c. à s. (16g)  
**mozzarella fraîche, déchiré en  
morceaux**  
1 oz (28g)  
**pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Optionnel : pendant la cuisson des pâtes, faites rôtir les tomates cerises coupées en deux sur une plaque à 400°F (200°C) pendant 10–15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient molles et qu'elles éclatent.
3. Dans un grand bol, mélangez les pâtes cuites, les tomates, les haricots blancs, la mozzarella et le pesto. Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût. Bon appétit !

### 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.

## 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.