Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien en jeûne intermittent de 1600 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

1562 kcal 134g protéine (34%) 60g lipides (35%) 101g glucides (26%) 20g fibres (5%)

Déjeuner

735 kcal, 50g de protéines, 70g glucides nets, 24g de lipides

Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal

Sandwich salade de thon à l'avocat
1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal

Dîner

715 kcal, 60g de protéines, 31g glucides nets, 36g de lipides

Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 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

1601 kcal 123g protéine (31%) 82g lipides (46%) 76g glucides (19%) 18g fibres (5%)

Déjeuner

775 kcal, 39g de protéines, 44g glucides nets, 46g de lipides

Sandwich au fromage, champignons et romarin
1 1/2 sandwich(s)- 612 kcal

Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 163 kcal

Dîner

715 kcal, 60g de protéines, 31g glucides nets, 36g de lipides

Saucisse végétalienne
2 saucisse(s)- 536 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 3

1631 kcal 102g protéine (25%) 36g lipides (20%) 181g glucides (44%) 44g fibres (11%)

Déjeuner

775 kcal, 49g de protéines, 83g glucides nets, 17g de lipides

Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal

Salade de pois chiches facile
467 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

745 kcal, 29g de protéines, 97g glucides nets, 19g de lipides

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée
677 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Day 4

1631 kcal 102g protéine (25%) 36g lipides (20%) 181g glucides (44%) 44g fibres (11%)

Déjeuner

775 kcal, 49g de protéines, 83g glucides nets, 17g de lipides

Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal

Salade de pois chiches facile
467 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

745 kcal, 29g de protéines, 97g glucides nets, 19g de lipides

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée
677 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Day 5

1567 kcal 124g protéine (32%) 75g lipides (43%) 79g glucides (20%) 20g fibres (5%)

Déjeuner

735 kcal, 43g de protéines, 39g glucides nets, 42g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

Sandwich à la salade de thon
1 sandwich(s)- 495 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

725 kcal, 56g de protéines, 39g glucides nets, 33g de lipides

Salade de thon à l'avocat
582 kcal

Jus de fruits
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

Day 6

1629 kcal 105g protéine (26%) 69g lipides (38%) 121g glucides (30%) 27g fibres (7%)

Déjeuner

735 kcal, 43g de protéines, 39g glucides nets, 42g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

Sandwich à la salade de thon
1 sandwich(s)- 495 kcal

Dîner

785 kcal, 37g de protéines, 82g glucides nets, 26g de lipides

Salade caprese
249 kcal

Cassoulet aux haricots blancs
385 kcal

Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 7

1598 kcal 107g protéine (27%) 58g lipides (33%) 140g glucides (35%) 22g fibres (6%)

Déjeuner

700 kcal, 45g de protéines, 58g glucides nets, 31g de lipides

Wrap à la salade de thon
1 wrap(s)- 552 kcal

Kéfir
150 kcal

Dîner

785 kcal, 37g de protéines, 82g glucides nets, 26g de lipides

Salade caprese
249 kcal

Cassoulet aux haricots blancs
385 kcal

Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Liste de courses

Produits laitiers et œufs

- [ ] yaourt aromatisé allégé
  1 pot (170 g) (170g)
- [ ] fromage
  3/4 tasse, râpé (85g)
- [ ] yaourt grec aromatisé allégé
  4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  6 c. à soupe (105g)
- [ ] mozzarella fraîche
  1/4 livres (99g)
- [ ] kéfir aromatisé
  1 tasse (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] oignon
  3 moyen (6,5 cm diam.) (321g)
- [ ] Haricots verts surgelés
  3 1/3 tasse (403g)
- [ ] champignons
  2 1/4 oz (64g)
- [ ] persil frais
  1 1/2 botte (29g)
- [ ] tomates
  4 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (532g)
- [ ] céleri cru
  1/8 botte (66g)
- [ ] Ail
  2 gousse(s) (6g)
- [ ] carottes
  2 grand (144g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  4 1/2 boîte (784g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  2/3 livres (320g)
- [ ] Petit pain
  4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- [ ] tortillas de farine
  1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Fruits et jus de fruits

Autre

- [ ] saucisse végétalienne
  4 saucisse (400g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  4 paquet (156 g) (648g)
- [ ] sauce sriracha
  3 c. à café (15g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  5 c. à café (mL)
- [ ] huile
  1 oz (mL)
- [ ] vinaigrette
  13 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] mayonnaise
  4 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  2 1/3 c. à soupe (mL)

Boissons

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

Produits à base de noix et de graines

- [ ] mélange de noix
  3 c. à s. (25g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] pois chiches en conserve
  3 1/2 boîte (1568g)
- [ ] haricots blancs (en conserve)
  1 boîte(s) (439g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  2 c. à soupe (mL)
- [ ] bouillon de légumes
  1/2 tasse(s) (mL)

Céréales et pâtes

- [ ] riz blanc à grain long
  3/4 tasse (139g)

- [ ] avocats
  1 avocat(s) (209g)
- [ ] jus de citron vert
  2 c. à café (mL)
- [ ] jus de fruit
  10 fl oz (mL)

Épices et herbes

- [ ] sel
  7 1/2 trait (3g)
- [ ] poivre noir
  7 1/2 trait (1g)
- [ ] romarin séché
  3/8 c. à café (0g)
- [ ] vinaigre balsamique
  2 c. à soupe (mL)
- [ ] basilic frais
  9 1/4 c. à s. de feuilles, entières (14g)

Recipes

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal 8g protéine 2g lipides 32g glucides 0g fibres

Donne 1 pot(s) portions

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

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

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s) - 555 kcal 42g protéine 21g lipides 38g glucides 11g fibres

Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

oignon, haché finement
1/6 petit (13g)
thon en conserve, égoutté
3/4 boîte (129g)
pain
3 tranche (96g)
avocats
3/8 avocat(s) (75g)
jus de citron vert
3/4 c. à café (mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)

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 2

Consommer les jour 2

Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 1/2 sandwich(s) - 612 kcal 34g protéine 32g lipides 40g glucides 7g fibres

Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
romarin séché
3/8 c. à café (0g)
champignons
2 1/4 oz (64g)
fromage
3/4 tasse, râpé (85g)
pain
3 tranche(s) (96g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal 5g protéine 14g lipides 4g glucides 2g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

mélange de noix
3 c. à s. (25g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt grec allégé

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

Translation missing: fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Salade de pois chiches facile

467 kcal 24g protéine 9g lipides 50g glucides 22g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

persil frais, haché
3 brins (3g)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)
oignon, coupé en fines tranches
1/2 petit (35g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte (448g)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché
6 brins (6g)
tomates, coupé en deux
2 tasse de tomates cerises (298g)
oignon, coupé en fines tranches
1 petit (70g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
2 boîte (896g)
vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal 5g protéine 16g lipides 15g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
5 1/4 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
5 1/4 tasse (158g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
10 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)

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

Sandwich à la salade de thon

1 sandwich(s) - 495 kcal 39g protéine 25g lipides 24g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

céleri cru, haché
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)
thon en conserve
5 oz (142g)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
pain
2 tranche (64g)

Pour les 2 repas :

céleri cru, haché
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)
thon en conserve
10 oz (284g)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
pain
4 tranche (128g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Wrap à la salade de thon

1 wrap(s) - 552 kcal 37g protéine 29g lipides 33g glucides 3g fibres

Donne 1 wrap(s) portions

céleri cru, haché
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
thon en conserve
5 oz (142g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur la tortilla et roulez-la.

Kéfir

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

kéfir aromatisé
1 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal 56g protéine 24g lipides 21g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
4 saucisse (400g)

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

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

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

Translation missing: fr.for_single_meal

huile d'olive
2 1/2 c. à café (mL)
Haricots verts surgelés
1 2/3 tasse (202g)
sel
1 1/4 trait (1g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
5 c. à café (mL)
Haricots verts surgelés
3 1/3 tasse (403g)
sel
2 1/2 trait (1g)
poivre noir
2 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.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal 28g protéine 14g lipides 93g glucides 17g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

persil frais, haché
3 c. à s., haché (11g)
oignon, coupé en dés
3/4 petit (53g)
sauce sriracha
1 1/2 c. à café (8g)
yaourt grec écrémé nature
3 c. à soupe (53g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
3/4 boîte (336g)
riz blanc à grain long
6 c. à s. (69g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché
6 c. à s., haché (23g)
oignon, coupé en dés
1 1/2 petit (105g)
sauce sriracha
3 c. à café (15g)
yaourt grec écrémé nature
6 c. à soupe (105g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1 1/2 boîte (672g)
riz blanc à grain long
3/4 tasse (139g)
huile
3 c. à café (mL)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal 1g protéine 5g lipides 4g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 5

Salade de thon à l'avocat

582 kcal 54g protéine 32g lipides 8g glucides 11g fibres

oignon, haché finement
1/3 petit (23g)
tomates
1/3 tasse, haché (60g)
thon en conserve
1 1/3 boîte (229g)
mélange de jeunes pousses
1 1/3 tasse (40g)
poivre noir
1 1/3 trait (0g)
sel
1 1/3 trait (1g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à café (mL)
avocats
2/3 avocat(s) (134g)

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.

Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal 2g protéine 1g lipides 32g glucides 1g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit
10 fl oz (mL)

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

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade caprese

249 kcal 14g protéine 16g lipides 9g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux
9 1/3 c. à s. de tomates cerises (87g)
vinaigrette balsamique
1 1/6 c. à soupe (mL)
basilic frais
1/4 tasse de feuilles, entières (7g)
mélange de jeunes pousses
5/8 paquet (156 g) (90g)
mozzarella fraîche
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux
56 c. à c. de tomates cerises (174g)
vinaigrette balsamique
2 1/3 c. à soupe (mL)
basilic frais
9 1/3 c. à s. de feuilles, entières (14g)
mélange de jeunes pousses
1 1/6 paquet (156 g) (181g)
mozzarella fraîche
1/4 livres (99g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Cassoulet aux haricots blancs

385 kcal 18g protéine 8g lipides 47g glucides 14g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
carottes, épluché et tranché
1 grand (72g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (220g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
céleri cru, coupé en fines tranches
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
oignon, coupé en dés
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
carottes, épluché et tranché
2 grand (144g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1 boîte(s) (439g)
huile
1 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
céleri cru, coupé en fines tranches
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal 5g protéine 2g lipides 26g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

Pour les 2 repas :

Petit pain
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)

1. Dégustez.

Supplément(s) de protéines

À consommer tous les jours

Shake protéiné

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 7 repas :

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

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