

Meal Plan - Plan alimentaire pescetarien jeûne intermittent de 1700 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 1749 kcal ● 142g protéine (32%) ● 32g lipides (16%) ● 187g glucides (43%) ● 38g fibres (9%)

Déjeuner

815 kcal, 70g de protéines, 64g glucides nets, 26g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal

Dîner

825 kcal, 48g de protéines, 122g glucides nets, 5g de lipides



Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal



Lentilles

289 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 2

1735 kcal ● 108g protéine (25%) ● 96g lipides (50%) ● 86g glucides (20%) ● 24g fibres (6%)

Déjeuner

765 kcal, 43g de protéines, 37g glucides nets, 44g de lipides



Avocat farci au saumon fumé

1/2 avocat(s)- 271 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Dîner

860 kcal, 41g de protéines, 48g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal



Patty melt

1 sandwich(s)- 500 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

1 dose- 109 kcal

Day 3

1735 kcal ● 108g protéine (25%) ● 96g lipides (50%) ● 86g glucides (20%) ● 24g fibres (6%)

Déjeuner

765 kcal, 43g de protéines, 37g glucides nets, 44g de lipides



Avocat farci au saumon fumé
1/2 avocat(s)- 271 kcal



Graines de citrouille
183 kcal



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal

Dîner

860 kcal, 41g de protéines, 48g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
363 kcal



Patty melt
1 sandwich(s)- 500 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 4

1665 kcal ● 139g protéine (33%) ● 54g lipides (29%) ● 130g glucides (31%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

840 kcal, 46g de protéines, 95g glucides nets, 24g de lipides



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



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Jus de fruits
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

Dîner

715 kcal, 69g de protéines, 34g glucides nets, 29g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 5

1665 kcal ● 139g protéine (33%) ● 54g lipides (29%) ● 130g glucides (31%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

840 kcal, 46g de protéines, 95g glucides nets, 24g de lipides



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



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Jus de fruits
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Dîner

715 kcal, 69g de protéines, 34g glucides nets, 29g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

Day 6

1697 kcal ● 107g protéine (25%) ● 70g lipides (37%) ● 128g glucides (30%) ● 33g fibres (8%)

Déjeuner

805 kcal, 35g de protéines, 43g glucides nets, 46g de lipides



Graines de tournesol
361 kcal



Salade de haricots variés
444 kcal

Dîner

785 kcal, 47g de protéines, 83g glucides nets, 24g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Lentilles
289 kcal



Tenders de poulet croustillants
6 tender(s)- 343 kcal

Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné
1 dose- 109 kcal

Day 7

1697 kcal ● 107g protéine (25%) ● 70g lipides (37%) ● 128g glucides (30%) ● 33g fibres (8%)

Déjeuner

805 kcal, 35g de protéines, 43g glucides nets, 46g de lipides



[Graines de tournesol](#)
361 kcal



[Salade de haricots variés](#)
444 kcal

Dîner

785 kcal, 47g de protéines, 83g glucides nets, 24g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
151 kcal



[Lentilles](#)
289 kcal



[Tenders de poulet croustillants](#)
6 tender(s)- 343 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



Autre

- Coupelle de cottage cheese et fruits
6 conteneur (1020g)
- levure nutritionnelle
1/2 tasse (30g)
- galette de burger végétale
2 galette (142g)
- Tranches de charcuterie d'origine végétale
18 tranches (187g)
- mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)
- tenders chik'n sans viande
12 morceaux (306g)

Légumes et produits à base de légumes

- oignon
2 petit (153g)
- chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)
- tomates
5 1/2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (670g)
- poivron
2 grand (328g)
- concombre
3/4 concombre (21 cm) (229g)
- Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ketchup
3 c. à soupe (51g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
2 3/4 boîte (473g)
- saumon fumé
1 1/2 oz (42g)

Produits de boulangerie

- pain
14 2/3 oz (416g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
2 1/2 avocat(s) (477g)
- jus de citron vert
2 3/4 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue
1/2 tasse (143g)

Boissons

- eau
12 tasse(s) (2874mL)
- poudre de protéine
7 boules (1/3 tasse chacun) (217g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues
1 1/4 tasse (240g)
- houmous
9 c. à soupe (135g)
- pois chiches en conserve
1/2 boîte (224g)
- haricots rouges
1 boîte (448g)

Produits laitiers et œufs

- mozzarella fraîche
6 oz (170g)
- fromage de chèvre
1 oz (28g)
- yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

Graisses et huiles

- vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
- huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
- mayonnaise végane
4 c. à s. (60g)
- vinaigrette
10 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)

jus de citron

1 fl oz (mL)

jus de fruit

24 fl oz (mL)

Épices et herbes

sel

1/4 oz (6g)

poivre noir

2 3/4 trait (0g)

basilic frais

3 c. à soupe, haché (8g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

aneth séché

1/2 c. à café (1g)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

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.

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 et jour 3

Avocat farci au saumon fumé

1/2 avocat(s) - 271 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron

1/4 c. à café (mL)

fromage de chèvre

1/2 oz (14g)

saumon fumé

3/4 oz (21g)

avocats, coupé en deux, épépiné et pelé

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

1/2 c. à café (mL)

fromage de chèvre

1 oz (28g)

saumon fumé

1 1/2 oz (42g)

avocats, coupé en deux, épépiné et pelé

1 avocat(s) (201g)

1. Hachez le saumon fumé en morceaux.
2. Mettez le saumon dans un bol avec le fromage de chèvre. Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Farcissez les cavités de l'avocat avec le mélange saumon/fromage.
4. Ajoutez un filet de jus de citron et poivrez selon votre goût.
5. Servez immédiatement.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

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

Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de fruit

12 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit

24 fl oz (mL)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
4 oz (113g)

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

Salade de haricots variés

444 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 39g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)
concombre, coupé
1/4 concombre (21 cm) (75g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1/4 boîte (112g)
haricots rouges, rincé et égoutté
1/2 boîte (224g)

Pour les 2 repas :

oignon, coupé en dés
1/2 petit (35g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
concombre, coupé
1/2 concombre (21 cm) (151g)
jus de citron
2 c. à soupe (mL)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1/2 boîte (224g)
haricots rouges, rincé et égoutté
1 boîte (448g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail et un peu de sel & poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Dans un grand bol, combinez les pois chiches, les haricots rouges, l'oignon, le concombre et l'aneth.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de haricots et mélangez pour enrober. Servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Ailes de chou-fleur barbecue

535 kcal ● 28g protéine ● 4g lipides ● 80g glucides ● 17g fibres



chou-fleur

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

levure nutritionnelle

1/2 tasse (30g)

sel

1/2 c. à café (3g)

sauce barbecue

1/2 tasse (143g)

1. Préchauffez le four à 230°C (450°F). Rincez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes, réservez.
2. Dans un bol, mélangez la levure nutritionnelle et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour former presque une pâte.
3. Ajoutez les fleurettes au bol et mélangez pour bien enrober toutes les faces. Placez les fleurettes sur une plaque graissée.
4. Faites cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez du four et réservez.
5. Mettez la sauce barbecue dans un bol adapté au micro-ondes et chauffez quelques secondes jusqu'à réchauffer.
6. Enrobez les fleurettes de sauce barbecue. Servez.

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple mozzarella et tomate

363 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, tranché

1 entier grand (\approx 7,6 cm diam.)
(205g)

mozzarella fraîche, tranché

3 oz (85g)

basilic frais

1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

vinaigrette balsamique

1 1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, tranché

2 1/4 entier grand (\approx 7,6 cm diam.)
(410g)

mozzarella fraîche, tranché

6 oz (170g)

basilic frais

3 c. à soupe, haché (8g)

vinaigrette balsamique

3 c. à s. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Patty melt

1 sandwich(s) - 500 kcal ● 20g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, finement tranché

1/2 petit (35g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

mayonnaise végane

2 c. à s. (30g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

galette de burger végétale

1 galette (71g)

pain

2 tranche(s) (64g)

Pour les 2 repas :

oignon, finement tranché

1 petit (70g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

mayonnaise végane

4 c. à s. (60g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

galette de burger végétale

2 galette (142g)

pain

4 tranche(s) (128g)

1. Faites chauffer environ 2/3 de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons sur une moitié de la poêle et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Ajoutez la galette végétale de l'autre côté. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, 10 à 12 minutes. Faites cuire la galette 5 à 6 minutes de chaque côté (ou selon les instructions du paquet). Éteignez le feu et réservez.
2. Mélangez la mayo et la moutarde dans un petit bol. Étalez la sauce uniformément sur toutes les faces du pain.
3. Déposez la galette sur la tranche inférieure et ajoutez les oignons puis l'autre tranche de pain.
4. Essuyez la poêle et chauffez le reste de l'huile à feu moyen. Ajoutez les patty melts et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.
5. Coupez en deux et servez.

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)
oignon
1/4 petit (18g)
poivron
1 grand (164g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve, égoutté
2 boîte (344g)
oignon
1/2 petit (35g)
poivron
2 grand (328g)
poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
avocats
1 avocat(s) (201g)

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 obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

Lentilles

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

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

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (1g)

eau

3 1/3 tasse(s) (798mL)

lentilles crues, rincé

13 1/3 c. à s. (160g)

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.

Tenders de poulet croustillants

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

ketchup

1 1/2 c. à soupe (26g)

tenders chik'n sans viande

6 morceaux (153g)

Pour les 2 repas :

ketchup

3 c. à soupe (51g)

tenders chik'n sans viande

12 morceaux (306g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

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.