

# Meal Plan - Plan alimentaire pescetarien de jeûne intermittent à 1800 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** 1756 kcal ● 133g protéine (30%) ● 44g lipides (23%) ● 180g glucides (41%) ● 26g fibres (6%)

## Déjeuner

845 kcal, 38g de protéines, 119g glucides nets, 18g de lipides



[Sandwich bagel tempeh bacon & avocat](#)  
1/2 bagel(s)- 349 kcal



[Pêche](#)  
2 pêche(s)- 132 kcal



[Yaourt faible en matières grasses](#)  
2 pot(s)- 362 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

750 kcal, 59g de protéines, 60g glucides nets, 25g de lipides



[Saumon miel-moutarde](#)  
6 oz- 402 kcal



[Lentilles](#)  
347 kcal

**Day 2** 1817 kcal ● 145g protéine (32%) ● 83g lipides (41%) ● 87g glucides (19%) ● 36g fibres (8%)

## Déjeuner

865 kcal, 62g de protéines, 48g glucides nets, 38g de lipides



[Lentilles](#)  
174 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)  
102 kcal



[Tempeh nature](#)  
8 oz- 590 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

790 kcal, 47g de protéines, 38g glucides nets, 44g de lipides



[Poke bowl au saumon poêlé](#)  
656 kcal



[Pêche](#)  
2 pêche(s)- 132 kcal

## Day 3

1782 kcal ● 123g protéine (28%) ● 60g lipides (30%) ● 163g glucides (37%) ● 24g fibres (5%)

### Déjeuner

815 kcal, 41g de protéines, 68g glucides nets, 40g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal



Chips de patate douce  
25 chips- 193 kcal



Chaudrée de palourdes  
1 boîte(s)- 364 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

800 kcal, 46g de protéines, 94g glucides nets, 20g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
102 kcal



Sub aux boulettes véganes  
1 sub(s)- 468 kcal



Lentilles  
231 kcal

## Day 4

1780 kcal ● 126g protéine (28%) ● 63g lipides (32%) ● 150g glucides (34%) ● 27g fibres (6%)

### Déjeuner

815 kcal, 41g de protéines, 68g glucides nets, 40g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal



Chips de patate douce  
25 chips- 193 kcal



Chaudrée de palourdes  
1 boîte(s)- 364 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

800 kcal, 48g de protéines, 81g glucides nets, 23g de lipides



Seitan teriyaki avec légumes et riz  
226 kcal



Salade de pois chiches facile  
350 kcal



Lait  
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

## Day 5

1757 kcal ● 131g protéine (30%) ● 65g lipides (34%) ● 126g glucides (29%) ● 35g fibres (8%)

### Déjeuner

795 kcal, 46g de protéines, 44g glucides nets, 42g de lipides



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Salade œuf & avocat

531 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

800 kcal, 48g de protéines, 81g glucides nets, 23g de lipides



Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal



Salade de pois chiches facile

350 kcal



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

## Day 6

1765 kcal ● 141g protéine (32%) ● 73g lipides (37%) ● 95g glucides (22%) ● 39g fibres (9%)

### Déjeuner

770 kcal, 40g de protéines, 73g glucides nets, 26g de lipides



Raisins

203 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s)- 370 kcal



Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 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

830 kcal, 65g de protéines, 21g glucides nets, 46g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade choux de Bruxelles et brocoli

146 kcal

Day 7

1765 kcal ● 141g protéine (32%) ● 73g lipides (37%) ● 95g glucides (22%) ● 39g fibres (9%)

Déjeuner

770 kcal, 40g de protéines, 73g glucides nets, 26g de lipides



Raisins  
203 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat  
1 sandwich(s)- 370 kcal



Lait  
1 1/3 tasse(s)- 199 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

830 kcal, 65g de protéines, 21g glucides nets, 46g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat  
3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade choux de Bruxelles et brocoli  
146 kcal

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ tempeh  
10 oz (284g)
- ☐ lentilles crues  
1 tasse (208g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (672g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 1/3 avocat(s) (670g)
- ☐ pêche  
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)
- ☐ jus de citron vert  
5 c. à café (mL)
- ☐ raisins  
7 tasse (644g)

## Épices et herbes

- ☐ poudre d'oignon  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ cumin moulu  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ sel  
3 g (3g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
4 trait (0g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
4 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

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

## Confiseries

- ☐ miel  
1 c. à soupe (21g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
3/4 livres (359g)
- ☐ thon en conserve  
4 boîte (688g)

## Boissons

- ☐ eau  
15 tasse(s) (3552mL)
- ☐ poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Autre

- ☐ sauce teriyaki  
2 oz (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
6 tasse (175g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
5 conteneur (850g)
- ☐ chips de patate douce  
50 chips (71g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
4 boulette(s) (120g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1 c. à café (1g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
1 petit pain(s) (85g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ chowder de palourdes en conserve  
2 boîte (525 g) (1038g)
- ☐ sauce pour pâtes  
4 c. à s. (65g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
2 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ seitan  
4 oz (113g)
- ☐ riz blanc à grain long  
2 3/4 c. à s. (31g)

- ☐ pain  
4 tranche (128g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1 1/2 c. à s., émincé (10g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ lait entier  
5 2/3 tasse(s) (1361mL)
- ☐ œufs  
4 grand (200g)
- ☐ parmesan  
1 c. à café (2g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
1/2 gousse (2g)
  - ☐ concombre  
3/8 concombre (21 cm) (125g)
  - ☐ carottes  
5/6 moyen (51g)
  - ☐ légumes mélangés surgelés  
1/3 paquet (285 g chacun) (96g)
  - ☐ persil frais  
4 1/2 brins (5g)
  - ☐ tomates  
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)
  - ☐ oignon  
1 3/4 petit (123g)
  - ☐ poivron  
3 grand (492g)
  - ☐ brocoli  
1 tasse, haché (91g)
  - ☐ choux de Bruxelles  
1 tasse, râpé (50g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Sandwich bagel tempeh bacon & avocat

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 bagel(s) portions

#### **tempeh, coupé en lanières**

2 oz (57g)

#### **avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **poudre d'oignon**

1/8 c. à café (0g)

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

#### **cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

#### **bagel**

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

1. Faire griller le bagel (optionnel).
2. Enduire le tempeh d'huile et l'enrober uniformément d'épices et d'une pincée de sel. Faire frire dans une poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Garnir le bagel d'avocat et de tempeh et servir.

### Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 2 pêche(s) portions

#### **pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

### Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot(s) portions

#### **yaourt aromatisé allégé**

2 pot (170 g) (340g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres

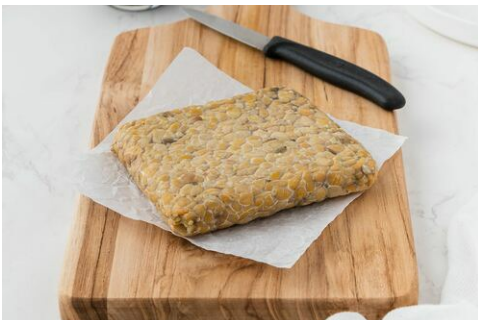


**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)

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

### Tempeh nature

8 oz - 590 kcal ● 48g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Donne 8 oz portions

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

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. \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 3 et jour 4

### 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.

### Chips de patate douce

25 chips - 193 kcal ● 1g protéine ● 13g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### chips de patate douce

25 chips (35g)

Pour les 2 repas :

#### chips de patate douce

50 chips (71g)

1. Servez les chips dans un bol et dégustez.

### Chaudrée de palourdes

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### chowder de palourdes en conserve

1 boîte (525 g) (519g)

Pour les 2 repas :

#### chowder de palourdes en conserve

2 boîte (525 g) (1038g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres

Donne 2 pêche(s) portions

#### **pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)



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

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres

Donne 1 pot portions

#### **Cupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)



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

### Salade œuf & avocat

531 kcal ● 29g protéine ● 39g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



#### **œufs, cuits durs et refroidis**

4 grand (200g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/3 tasse (40g)

#### **avocats**

2/3 avocat(s) (134g)

#### **poudre d'ail**

2/3 c. à café (2g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Raisins

203 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
3 1/2 tasse (322g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
7 tasse (644g)

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

### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché finement**  
1/8 petit (9g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1/2 boîte (86g)  
**pain**  
2 tranche (64g)  
**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**oignon, haché finement**  
1/4 petit (18g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 boîte (172g)  
**pain**  
4 tranche (128g)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 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.

### Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Saumon miel-moutarde

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

**Ail, haché**

1/2 gousse (2g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**miel**

1/2 c. à soupe (11g)

**moutarde de Dijon**

1 c. à soupe (15g)

**saumon**

1 filet(s) (170 g chacun) (170g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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

### Poke bowl au saumon poêlé

656 kcal ● 44g protéine ● 44g lipides ● 14g glucides ● 8g fibres



**concombre, coupé en cubes**  
3/8 concombre (21 cm) (125g)  
**carottes, coupé en fines tranches**  
5/6 moyen (51g)  
**jus de citron vert**  
5/6 c. à café (mL)  
**avocats, coupé en cubes**  
3/8 avocat(s) (84g)  
**sauce teriyaki**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**saumon**  
3/8 lb (189g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonner le saumon de sel et de poivre selon le goût.
3. Placer le saumon, côté peau vers le haut, dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré d'un côté, environ 4 minutes. Retourner le saumon avec une spatule et cuire jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher et que la peau soit croustillante si désiré, environ 3 minutes de plus. Retirer du feu et couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre de côté.
4. Assembler le bowl en disposant avocat, concombre, carottes et saumon puis arroser de jus de citron vert et de sauce teriyaki. Servir.

## Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres





Donne 2 pêche(s) portions

**pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

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

### Sub aux boulettes véganes

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 54g glucides ● 8g fibres



Donne 1 sub(s) portions

**boulettes végétaliennes surgelées**

4 boulette(s) (120g)

**sauce pour pâtes**

4 c. à s. (65g)

**levure nutritionnelle**

1 c. à café (1g)

**petit(s) pain(s) sub**

1 petit pain(s) (85g)

1. Cuire les boulettes véganes selon les indications du paquet.
2. Réchauffer la sauce pour pâtes sur la cuisinière ou au micro-ondes.
3. Lorsque les boulettes sont prêtes, les mettre dans le pain à sub et napper de sauce puis saupoudrer de levure nutritionnelle.
4. Servir.

### Lentilles

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



**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Seitan teriyaki avec légumes et riz

226 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 26g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**seitan, coupé en lanières**  
2 oz (57g)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à c. (15g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/6 paquet (285 g chacun) (48g)  
**sauce teriyaki**  
2 2/3 c. à c. (mL)  
**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**seitan, coupé en lanières**  
4 oz (113g)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/3 paquet (285 g chacun) (96g)  
**sauce teriyaki**  
1 3/4 c. à s. (mL)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)

1. Cuire le riz et les légumes surgelés selon leurs instructions. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le seitan et cuire en remuant pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Baisser le feu et ajouter la sauce teriyaki et les légumes dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien enrobé.
4. Servir sur le riz.

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**  
2 1/4 brins (2g)  
**tomates, coupé en deux**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/8 petit (26g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte (336g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :  
**persil frais, haché**  
4 1/2 brins (5g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/4 petit (53g)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 1/2 boîte (672g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :  
**lait entier**  
3 tasse(s) (720mL)

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

---



## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

#### oignon

3/8 petit (26g)

#### poivron

1 1/2 grand (246g)

#### poivre noir

1 1/2 trait (0g)

#### sel

1 1/2 trait (1g)

#### jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

#### avocats

3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

#### thon en conserve, égoutté

3 boîte (516g)

#### oignon

3/4 petit (53g)

#### poivron

3 grand (492g)

#### poivre noir

3 trait (0g)

#### sel

3 trait (1g)

#### jus de citron vert

3 c. à café (mL)

#### avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

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.

### Salade chou de Bruxelles et brocoli

146 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### brocoli, haché

1/2 tasse, haché (46g)

#### parmesan

1/2 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### moutarde de Dijon

1/4 c. à soupe (4g)

#### vinaigre de cidre de pomme

1/4 c. à soupe (mL)

#### miel

1/4 c. à soupe (5g)

#### amandes

3/4 c. à s., émincé (5g)

#### choux de Bruxelles, tranché

1/2 tasse, râpé (25g)

Pour les 2 repas :

#### brocoli, haché

1 tasse, haché (91g)

#### parmesan

1 c. à café (2g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

#### vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

#### miel

1/2 c. à soupe (11g)

#### amandes

1 1/2 c. à s., émincé (10g)

#### choux de Bruxelles, tranché

1 tasse, râpé (50g)

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le miel, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Réservez.
2. Mélangez les choux de Bruxelles, le brocoli et les amandes dans un saladier. Saupoudrez de parmesan et arrosez de vinaigrette. Servez.

# 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.