

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de jeûne intermittent — 2200 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**      2214 kcal   ● 138g protéine (25%)   ● 101g lipides (41%)   ● 157g glucides (28%)   ● 32g fibres (6%)

## Déjeuner

1015 kcal, 46g de protéines, 75g glucides nets, 54g de lipides



**Soupe de tomate**  
1 1/2 boîte(s)- 316 kcal



**Fromage en ficelle**  
4 bâton(s)- 331 kcal



**Amandes rôties**  
3/8 tasse(s)- 370 kcal

## Dîner

1035 kcal, 56g de protéines, 81g glucides nets, 46g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Bol quinoa et pois chiches au pesto**  
556 kcal



**Mélange de noix**  
1/4 tasse(s)- 218 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

2168 kcal   ● 162g protéine (30%)   ● 94g lipides (39%)   ● 141g glucides (26%)   ● 30g fibres (5%)

## Déjeuner

1000 kcal, 48g de protéines, 66g glucides nets, 55g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
10 2/3 tender(s)- 609 kcal



**Salade tomate et avocat**  
391 kcal

## Dîner

1005 kcal, 77g de protéines, 74g glucides nets, 38g de lipides



**Salade de seitan**  
539 kcal



**Yaourt grec allégé**  
3 pot(s)- 465 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** 2227 kcal ● 169g protéine (30%) ● 111g lipides (45%) ● 101g glucides (18%) ● 38g fibres (7%)

## Déjeuner

1035 kcal, 49g de protéines, 80g glucides nets, 52g de lipides



### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



### Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s)- 813 kcal

## Dîner

1030 kcal, 83g de protéines, 20g glucides nets, 58g de lipides



### Salade tomate et avocat

117 kcal



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

4 demi poivron(s)- 911 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

2232 kcal ● 164g protéine (29%) ● 116g lipides (47%) ● 98g glucides (18%) ● 36g fibres (6%)

## Déjeuner

1040 kcal, 44g de protéines, 76g glucides nets, 58g de lipides



### Chaudrée de palourdes

2 1/2 boîte(s)- 910 kcal



### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

## Dîner

1030 kcal, 83g de protéines, 20g glucides nets, 58g de lipides



### Salade tomate et avocat

117 kcal



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

4 demi poivron(s)- 911 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

2246 kcal ● 139g protéine (25%) ● 66g lipides (26%) ● 220g glucides (39%) ● 54g fibres (10%)

## Déjeuner

1050 kcal, 47g de protéines, 126g glucides nets, 23g de lipides



### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal



### Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal

## Dîner

1035 kcal, 56g de protéines, 93g glucides nets, 42g de lipides



### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal



### Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 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

2183 kcal ● 154g protéine (28%) ● 53g lipides (22%) ● 233g glucides (43%) ● 40g fibres (7%)

### Déjeuner

1050 kcal, 36g de protéines, 151g glucides nets, 24g de lipides



#### Courge butternut rôtie

2 tasse- 226 kcal



#### Burger végétarien

3 burger- 825 kcal

### Dîner

970 kcal, 82g de protéines, 80g glucides nets, 28g de lipides



#### Tilapia en croûte d'amandes

8 oz- 565 kcal



#### Lentilles

405 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

2183 kcal ● 154g protéine (28%) ● 53g lipides (22%) ● 233g glucides (43%) ● 40g fibres (7%)

### Déjeuner

1050 kcal, 36g de protéines, 151g glucides nets, 24g de lipides



#### Courge butternut rôtie

2 tasse- 226 kcal



#### Burger végétarien

3 burger- 825 kcal

### Dîner

970 kcal, 82g de protéines, 80g glucides nets, 28g de lipides



#### Tilapia en croûte d'amandes

8 oz- 565 kcal



#### Lentilles

405 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



#### Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
15 2/3 tasse(s) (3753mL)
- poudre de protéine  
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

## Soupes, sauces et jus

- soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)  
1 1/2 boîte (300 g) (447g)
- sauce pesto  
2 c. à s. (31g)
- chowder de palourdes en conserve  
2 1/2 boîte (525 g) (1298g)
- bouillon de légumes  
5/8 tasse(s) (mL)

## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- fromage feta  
4 c. à soupe (38g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
6 oz (167g)
- mélange de noix  
4 c. à s. (34g)

## Autre

- Coupelle de cottage cheese et fruits  
3 conteneur (510g)
- tenders chik'n sans viande  
14 1/2 oz (414g)
- levure nutritionnelle  
1 1/2 c. à café (2g)
- mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (327g)
- saucisse végétalienne  
1 1/2 saucisse (150g)
- mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)
- galette de burger végétale  
6 galette (426g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1/2 boîte (224g)
- houmous  
4 c. à soupe (60g)
- haricots blancs (en conserve)  
1 1/4 boîte(s) (549g)
- lentilles crues  
56 c. à c. (224g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 oz (mL)
- huile d'olive  
2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
5 1/2 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- quinoa, cru  
4 c. à s. (43g)
- seitan  
1/4 livres (128g)
- riz blanc à grain long  
4 c. à s. (46g)
- farine tout usage  
1/2 tasse(s) (55g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
2 g (2g)
- sel  
1/3 oz (8g)
- poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
3 3/4 avocat(s) (745g)
- jus de citron vert  
2 fl oz (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
4 boîte (688g)

## Légumes et produits à base de légumes

- poivron  
4 1/2 grand (738g)
- champignons  
1 tasse, haché (70g)
- ketchup  
8 2/3 c. à soupe (147g)
- tomates  
3 3/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (463g)
- oignon  
2 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (248g)
- épinards frais  
3 tasse(s) (90g)
- concombre  
1/2 concombre (21 cm) (152g)
- céleri cru  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (77g)
- Ail  
2 1/2 gousse(s) (8g)
- carottes  
4 1/2 moyen (272g)
- pommes de terre  
1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)
- brocoli  
1 1/2 tasse, haché (137g)
- courge butternut, crue  
4 tasse, en cubes (560g)

tilapia, cru  
1 lb (448g)

## Produits de boulangerie

- tortillas de farine  
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
- pains à hamburger  
6 petit pain(s) (306g)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Soupe de tomate

1 1/2 boîte(s) - 316 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 63g glucides ● 5g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

**soupe de tomates condensée  
(CAMPBELL'S)**  
1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 4 bâton(s) portions

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

### Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

**amandes**  
6 2/3 c. à s., entière (60g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Tenders de poulet croustillants

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protéine ● 24g lipides ● 55g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 tender(s) portions

#### ketchup

2 2/3 c. à soupe (45g)

#### tenders chik'n sans viande

10 2/3 morceaux (272g)

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

### Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



#### tomates, coupé en dés

5/6 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)

(103g)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### sel

3/8 c. à café (3g)

#### poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

#### huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

5/6 avocat(s) (168g)

#### jus de citron vert

1 2/3 c. à soupe (mL)

#### oignon

5 c. à c., haché (25g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions



#### amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

### Wrap méditerranéen au chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g protéine ● 34g lipides ● 77g glucides ● 8g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

**concombre, haché**

1/2 tasse, tranches (52g)

**tomates, haché**

2 tranche(s), fine/petite (30g)

**tenders chik'n sans viande**

5 oz (142g)

**tortillas de farine**

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

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

**fromage feta**

4 c. à soupe (38g)

1. Cuisez le chik'n selon les indications du paquet.\r\nÉtalez du houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le chik'n. Roulez la tortilla et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Chaudrée de palourdes

2 1/2 boîte(s) - 910 kcal ● 30g protéine ● 55g lipides ● 63g glucides ● 11g fibres



Donne 2 1/2 boîte(s) portions

**chowder de palourdes en conserve**

2 1/2 boîte (525 g) (1298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

**Coupelle 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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



**tomates, coupé en dés**  
1/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (41g)  
**concombre, tranché**  
1/3 concombre (21 cm) (100g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 paquet (156 g) (52g)  
**céleri cru, haché**  
2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (27g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)

### Cassoulet aux haricots blancs

962 kcal ● 44g protéine ● 20g lipides ● 117g glucides ● 35g fibres



**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)  
**carottes, épluché et tranché**  
2 1/2 grand (180g)  
**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**  
1 1/4 boîte(s) (549g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
5/8 tasse(s) (mL)  
**céleri cru, coupé en fines tranches**  
1 1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (50g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

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.

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Courge butternut rôtie

2 tasse - 226 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**courge butternut, crue**

2 tasse, en cubes (280g)

**huile**

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**courge butternut, crue**

4 tasse, en cubes (560g)

**huile**

4 c. à café (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Peler la courge butternut à l'aide d'un économiseur. Couper les extrémités, la couper en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines. Couper la courge en dés de la taille d'une bouchée.
3. Placer les cubes de courge sur une plaque de cuisson, arroser d'huile et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger pour bien enrober.
4. Rôtir pendant environ 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre et légèrement dorée, en remuant à mi-cuisson. Servir.

### Burger végétarien

3 burger - 825 kcal ● 33g protéine ● 15g lipides ● 124g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**galette de burger végétale**

3 galette (213g)

**mélange de jeunes pousses**

3 oz (85g)

**ketchup**

3 c. à soupe (51g)

**pains à hamburger**

3 petit pain(s) (153g)

Pour les 2 repas :

**galette de burger végétale**

6 galette (426g)

**mélange de jeunes pousses**

6 oz (170g)

**ketchup**

6 c. à soupe (102g)

**pains à hamburger**

6 petit pain(s) (306g)

1. Cuire la galette selon les instructions du paquet.
2. Une fois cuite, la déposer sur le pain et garnir de verdure et de ketchup. Vous pouvez ajouter d'autres garnitures faibles en calories comme de la moutarde ou des cornichons.

## Dîner 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.

### Bol quinoa et pois chiches au pesto

556 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 50g glucides ● 16g fibres



#### poivron, tranché

1/2 grand (82g)

#### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte (224g)

#### champignons

1 tasse, haché (70g)

#### huile

1 c. à café (mL)

#### sauce pesto

2 c. à s. (31g)

#### quinoa, cru

4 c. à s. (43g)

1. Cuisez le quinoa selon les indications du paquet. Réservez.
2. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C). Disposez les pois chiches, les champignons et les lanières de poivron sur une plaque. Arrosez d'huile, salez et poivrez légèrement, puis mélangez pour enrober.
3. Faites rôtir les pois chiches et les légumes environ 20 minutes en remuant une fois à mi-cuisson.
4. Retirez du four et mélangez les pois chiches et les légumes avec le pesto. Servez avec le quinoa.

### Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

#### mélange de noix

4 c. à s. (34g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade de seitan

539 kcal ● 40g protéine ● 27g lipides ● 25g glucides ● 10g fibres



**avocats, haché**  
3/8 avocat(s) (75g)  
**tomates, coupé en deux**  
9 tomates cerises (153g)  
**seitan, émietté ou tranché**  
1/4 livres (128g)  
**épinards frais**  
3 tasse(s) (90g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**levure nutritionnelle**  
1 1/2 c. à café (2g)  
**huile**  
1 1/2 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.

### Yaourt grec allégé

3 pot(s) - 465 kcal ● 37g protéine ● 12g lipides ● 49g glucides ● 5g fibres

Donne 3 pot(s) portions



**yaourt grec aromatisé allégé**  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(31g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(62g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

---

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

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**thon en conserve, égoutté**

4 boîte (688g)

**oignon**

1 petit (70g)

**poivron**

4 grand (656g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**sel**

4 trait (2g)

**jus de citron vert**

4 c. à café (mL)

**avocats**

2 avocat(s) (402g)

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 5

### Saucisse vegan et légumes sur plaque

720 kcal ● 49g protéine ● 32g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



**pommes de terre, coupé en quartiers**

1 1/2 petit (4,5–6 cm diam.) (138g)

**saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1 1/2 saucisse (150g)

**mélange d'épices italien**

3/4 c. à café (3g)

**huile**

3 c. à café (mL)

**brocoli, haché**

1 1/2 tasse, haché (137g)

**carottes, tranché**

1 1/2 moyen (92g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes.  
Servez.

### Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Donne 3/4 tasse de riz cuit portions

**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.

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tilapia en croûte d'amandes

8 oz - 565 kcal ● 54g protéine ● 27g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tilapia, cru**

1/2 lb (224g)

**amandes**

1/3 tasse, émincé (36g)

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

**sel**

1 1/3 trait (1g)

**farine tout usage**

1/4 tasse(s) (28g)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**

1 lb (448g)

**amandes**

2/3 tasse, émincé (72g)

**huile d'olive**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**sel**

2 2/3 trait (1g)

**farine tout usage**

1/2 tasse(s) (55g)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

### Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

2 1/3 tasse(s) (559mL)

**lentilles crues, rincé**

9 1/3 c. à s. (112g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**eau**

4 2/3 tasse(s) (1117mL)

**lentilles crues, rincé**

56 c. à c. (224g)

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.

## 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.