

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien jeûne intermittent de 2600 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** 2625 kcal ● 196g protéine (30%) ● 119g lipides (41%) ● 157g glucides (24%) ● 37g fibres (6%)

## Déjeuner

1255 kcal, 56g de protéines, 85g glucides nets, 67g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)**  
2 1/2 boîte(s)- 884 kcal



**Noix**  
1/3 tasse(s)- 233 kcal



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

## Dîner

1150 kcal, 92g de protéines, 70g glucides nets, 51g de lipides



**Frites au four**  
290 kcal



**Tilapia pané poêlé**  
14 oz- 701 kcal



**Pois mange-tout au beurre**  
161 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 2** 2608 kcal ● 171g protéine (26%) ● 134g lipides (46%) ● 125g glucides (19%) ● 54g fibres (8%)

## Déjeuner

1255 kcal, 56g de protéines, 85g glucides nets, 67g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)**  
2 1/2 boîte(s)- 884 kcal



**Noix**  
1/3 tasse(s)- 233 kcal



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

## Dîner

1135 kcal, 67g de protéines, 39g glucides nets, 66g de lipides



**Mélange de noix**  
1/3 tasse(s)- 290 kcal



**Crack slaw au tempeh**  
843 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 3** 2572 kcal ● 165g protéine (26%) ● 136g lipides (48%) ● 132g glucides (20%) ● 40g fibres (6%)

## Déjeuner

1220 kcal, 50g de protéines, 91g glucides nets, 69g de lipides



### Haricots verts au beurre

196 kcal



### Petit pain

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



### Crevettes scampi

871 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Dîner

1135 kcal, 67g de protéines, 39g glucides nets, 66g de lipides



### Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 290 kcal



### Crack slaw au tempeh

843 kcal

## Day 4

2556 kcal ● 167g protéine (26%) ● 118g lipides (42%) ● 179g glucides (28%) ● 27g fibres (4%)

## Déjeuner

1220 kcal, 50g de protéines, 91g glucides nets, 69g de lipides



### Haricots verts au beurre

196 kcal



### Petit pain

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



### Crevettes scampi

871 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Dîner

1120 kcal, 69g de protéines, 86g glucides nets, 48g de lipides



### Frites au four

483 kcal



### Tilapia en croûte d'amandes

9 oz- 635 kcal

**Day 5** 2562 kcal ● 191g protéine (30%) ● 129g lipides (45%) ● 122g glucides (19%) ● 37g fibres (6%)

## Déjeuner

1155 kcal, 52g de protéines, 75g glucides nets, 60g de lipides



### Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 370 kcal



### Raisins

232 kcal



### Wrap à la salade de thon

1 wrap(s)- 552 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Dîner

1190 kcal, 90g de protéines, 45g glucides nets, 68g de lipides



### Tilapia avec gremolata aux amandes

2 filet(s) de tilapia- 931 kcal



### Lentilles

260 kcal

## Day 6

2550 kcal ● 168g protéine (26%) ● 65g lipides (23%) ● 255g glucides (40%) ● 68g fibres (11%)

## Déjeuner

1150 kcal, 54g de protéines, 121g glucides nets, 35g de lipides



### Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal



### Sandwichs végétariens aux pois chiches

3 sandwich(s)- 1028 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Dîner

1185 kcal, 66g de protéines, 132g glucides nets, 30g de lipides



### Salade de pois chiches facile

584 kcal



### Pad thaï aux crevettes et œuf

600 kcal

## Day 7

2550 kcal ● 168g protéine (26%) ● 65g lipides (23%) ● 255g glucides (40%) ● 68g fibres (11%)

## Déjeuner

1150 kcal, 54g de protéines, 121g glucides nets, 35g de lipides



### Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal



### Sandwichs végétariens aux pois chiches

3 sandwich(s)- 1028 kcal

## Supplément(s) de protéines

220 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Dîner

1185 kcal, 66g de protéines, 132g glucides nets, 30g de lipides



### Salade de pois chiches facile

584 kcal



### Pad thaï aux crevettes et œuf

600 kcal

# Liste de courses



## Boissons

- eau  
16 tasse(s) (3863mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

## Soupes, sauces et jus

- Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)  
5 boîte (~539 g) (2665g)
- sauce piquante  
4 c. à café (mL)
- vinaigre de cidre de pomme  
2 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
2/3 tasse, décortiqué (67g)
- mélange de noix  
2/3 tasse (89g)
- graines de tournesol décortiquées  
4 c. à soupe (48g)
- amandes  
4 oz (114g)

## Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- mélange pour coleslaw  
8 tasse (720g)
- sauce Pad Thai pour sautés  
4 c. à soupe (57g)

## Graisses et huiles

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

## Légumes et produits à base de légumes

- pommes de terre  
2 grand (7,5–11 cm diam.) (738g)

## Céréales et pâtes

- farine tout usage  
1/2 tasse(s) (68g)
- pâtes sèches non cuites  
5 oz (143g)
- nouilles de riz  
4 oz (114g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
4 g (4g)
- sel  
1/2 oz (12g)
- paprika  
1/2 c. à café (1g)
- poudre d'oignon  
1/2 c. à café (1g)
- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- vinaigre balsamique  
2 1/2 c. à soupe (mL)
- basilic frais  
1 c. à soupe, haché (3g)
- aneth séché  
2 c. à café (2g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
2 lb (984g)
- crevettes crues  
1 lb (511g)
- thon en conserve  
5 oz (142g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tempeh  
1 livres (454g)
- lentilles crues  
6 c. à s. (72g)
- pois chiches en conserve  
4 1/2 boîte (2016g)
- cacahuètes rôties  
20 cacahuète(s) (20g)

## Produits de boulangerie

- Pois mange-tout surgelés  
1 tasse (144g)
- Ail  
13 gousse(s) (39g)
- Haricots verts surgelés  
2 2/3 tasse (323g)
- échalotes  
2 1/2 c. à soupe, haché (25g)
- céleri cru  
1/6 botte (89g)
- persil frais  
1 botte (23g)
- tomates  
4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (509g)
- oignon  
2 moyen (6,5 cm diam.) (198g)

- Petit pain  
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- tortillas de farine  
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
- pain  
12 tranche (384g)

## Fruits et jus de fruits

- raisins  
4 tasse (368g)
- jus de citron  
3 c. à soupe (mL)
- limes  
2 fruit (5 cm diam.) (134g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
1 1/4 bâtonnet (137g)
  - parmesan  
1 1/4 c. à soupe (6g)
  - crème épaisse  
7 1/2 c. à soupe (mL)
  - œufs  
2 grand (100g)
  - mozzarella fraîche  
2 oz (57g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

2 1/2 boîte(s) - 884 kcal ● 31g protéine ● 43g lipides ● 75g glucides ● 20g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Soupe en conserve avec  
morceaux (variétés crèmeuses)**  
2 1/2 boîte (~539 g) (1333g)

Pour les 2 repas :

**Soupe en conserve avec  
morceaux (variétés crèmeuses)**  
5 boîte (~539 g) (2665g)

### Noix

1/3 tasse(s) - 233 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**  
1/3 tasse, décortiqué (33g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
2/3 tasse, décortiqué (67g)

### Yaourt grec protéiné

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Haricots verts au beurre

196 kcal ● 3g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**beurre**

4 c. à café (18g)

Pour les 2 repas :

#### Haricots verts surgelés

2 2/3 tasse (323g)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**beurre**

8 c. à café (36g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### 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.

### Crevettes scampi

871 kcal ● 41g protéine ● 52g lipides ● 57g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**  
1/3 lb (142g)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse (8g)  
**échalotes, haché**  
1 1/4 c. à soupe, haché (13g)  
**parmesan**  
5/8 c. à soupe (3g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (75mL)  
**pâtes sèches non cuites**  
2 1/2 oz (71g)  
**crème épaisse**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
2 1/2 c. à soupe (36g)

Pour les 2 repas :

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**  
5/8 lb (284g)  
**Ail, haché**  
5 gousse (15g)  
**échalotes, haché**  
2 1/2 c. à soupe, haché (25g)  
**parmesan**  
1 1/4 c. à soupe (6g)  
**eau**  
5/8 tasse(s) (150mL)  
**pâtes sèches non cuites**  
5 oz (143g)  
**crème épaisse**  
7 1/2 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
5 c. à soupe (71g)

1. Nettoyer les crevettes et commencer la cuisson des pâtes selon les instructions du paquet.
2. Pendant que les pâtes cuisent, hacher l'échalote et l'ail.
3. Une fois les pâtes cuites, les transférer dans un bol séparé. Dans la casserole utilisée pour cuire les pâtes, ajouter le beurre et le faire fondre à feu moyen. Une fois fondu et chaud, ajouter les crevettes. Laisser cuire les crevettes 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se raffermissent et deviennent légèrement roses.
4. Ajouter l'ail et l'échalote dans la poêle pendant environ 30 secondes pour les attendrir. Travailler rapidement pour éviter de trop cuire les crevettes.
5. Mélanger la crème et réchauffer. Si vous le souhaitez, assaisonner de sel et de poivre. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
6. Ajouter les pâtes dans la casserole et chauffer juste assez pour enrober les pâtes de sauce et réchauffer les nouilles.
7. Transférer dans un plat de service et garnir de parmesan (optionnel).

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### 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.



### Raisins

232 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 37g glucides ● 14g fibres



**raisins**  
4 tasse (368g)

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

## 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché**  
3/8 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(68g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1 oz (28g)  
**basilic frais**  
1/2 c. à soupe, haché (1g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché**  
3/4 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(137g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
2 oz (57g)  
**basilic frais**  
1 c. à soupe, haché (3g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 c. à s. (mL)

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

### Sandwichs végétariens aux pois chiches

3 sandwich(s) - 1028 kcal ● 47g protéine ● 26g lipides ● 118g glucides ● 33g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

**céleri cru, haché**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

**pois chiches en conserve**

1 boîte (448g)

**pain**

6 tranche (192g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**aneth séché**

1 c. à café (1g)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**mayonnaise**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**oignon, haché**

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

**céleri cru, haché**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

**pois chiches en conserve**

2 boîte (896g)

**pain**

12 tranche (384g)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**aneth séché**

2 c. à café (2g)

**jus de citron**

2 c. à soupe (mL)

**mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

1. Égouttez et rincez les pois chiches. Versez les pois chiches dans un bol moyen et écrasez-les à la fourchette. Incorporez le céleri, l'oignon, la mayonnaise (selon le goût), le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre. Le mélange peut être conservé au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2. Garnissez deux tranches de pain avec le mélange lorsque vous êtes prêt à servir. N'hésitez pas à ajouter des légumes en topping.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Frites au four

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

## Tilapia pané poêlé

14 oz - 701 kcal ● 83g protéine ● 28g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Donne 14 oz portions

**beurre, fondu**

1 1/6 c. à soupe (17g)

**farine tout usage**

1/4 tasse(s) (36g)

**huile d'olive**

5/8 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

5/8 c. à café (3g)

**tilapia, cru**

7/8 lb (392g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.

2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

## Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres

**Pois mange-tout surgelés**

1 tasse (144g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 290 kcal ● 9g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mélange de noix

1/3 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

#### mélange de noix

2/3 tasse (89g)

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

### Crack slaw au tempeh

843 kcal ● 58g protéine ● 42g lipides ● 32g glucides ● 26g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tempeh, coupé en dés

1/2 livres (227g)

#### Ail, haché

2 gousse (6g)

#### huile

4 c. à café (mL)

#### graines de tournesol

#### décortiquées

2 c. à soupe (24g)

#### sauce piquante

2 c. à café (mL)

#### mélange pour coleslaw

4 tasse (360g)

Pour les 2 repas :

#### tempeh, coupé en dés

1 livres (454g)

#### Ail, haché

4 gousse (12g)

#### huile

8 c. à café (mL)

#### graines de tournesol

#### décortiquées

4 c. à soupe (48g)

#### sauce piquante

4 c. à café (mL)

#### mélange pour coleslaw

8 tasse (720g)

1. Placez le tempeh coupé en cubes dans une petite casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 8 minutes. Retirez le tempeh et égouttez.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tempeh et faites cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez l'ail, le chou et la sauce piquante en remuant jusqu'à bien combiner. Couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les graines de tournesol, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore légèrement croquant.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud ou froid.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Frites au four

483 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### pommes de terre

1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (461g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

### Tilapia en croûte d'amandes

9 oz - 635 kcal ● 61g protéine ● 30g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

#### tilapia, cru

1/2 lb (252g)

#### amandes

6 c. à s., émincé (41g)

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### sel

1 1/2 trait (1g)

#### farine tout usage

1/4 tasse(s) (31g)

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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Tilapia avec gremolata aux amandes

2 filet(s) de tilapia - 931 kcal ● 73g protéine ● 67g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 2 filet(s) de tilapia portions

#### Ail, haché finement

2 gousse(s) (6g)

#### persil frais

4 c. à s., haché (15g)

#### paprika

1/2 c. à café (1g)

#### poudre d'oignon

1/2 c. à café (1g)

#### poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

#### huile d'olive

4 c. à soupe (mL)

#### jus de citron

1 c. à soupe (mL)

#### amandes

2 c. à s., émincé (14g)

#### tilapia, cru

3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Dans un petit bol, préparer la gremolata en mélangeant environ les 3/4 de l'huile d'olive (en réservant le reste), le persil, le jus de citron, l'ail émincé et une pincée de sel et de poivre. Mettre de côté.
3. Sécher le tilapia et le badigeonner avec le reste de l'huile d'olive. Assaisonner le tilapia de poudre d'ail, poudre d'oignon et paprika. Rôtir sur une plaque jusqu'à ce que le poisson soit cuit, environ 12-15 minutes.
4. Pendant ce temps, dans une poêle sèche à feu moyen, toaster les amandes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 3 minutes. Réserver sur une planche et hacher. Ajouter à la gremolata et mélanger.
5. Dresser le poisson et napper de gremolata. Servir.

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

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 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de pois chiches facile

584 kcal ● 30g protéine ● 11g lipides ● 63g glucides ● 28g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**  
3 3/4 brins (4g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 1/4 tasse de tomates cerises  
(186g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
5/8 petit (44g)  
**pois chiches en conserve,**  
**égoutté et rincé**  
1 1/4 boîte (560g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**  
7 1/2 brins (8g)  
**tomates, coupé en deux**  
2 1/2 tasse de tomates cerises  
(373g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1 1/4 petit (88g)  
**pois chiches en conserve,**  
**égoutté et rincé**  
2 1/2 boîte (1120g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
2 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Pad thaï aux crevettes et œuf

600 kcal ● 36g protéine ● 18g lipides ● 70g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**

1 gousse (3g)

**limes**

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

**cacahuètes rôties, écrasé**

10 cacahuète(s) (10g)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

4 oz (113g)

**sauce Pad Thai pour sautés**

2 c. à soupe (28g)

**nouilles de riz**

2 oz (57g)

**œufs**

1 grand (50g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**

2 gousse (6g)

**limes**

2 fruit (5 cm diam.) (134g)

**cacahuètes rôties, écrasé**

20 cacahuète(s) (20g)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

1/2 livres (227g)

**sauce Pad Thai pour sautés**

4 c. à soupe (57g)

**nouilles de riz**

4 oz (114g)

**œufs**

2 grand (100g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire les nouilles de riz selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites sauter jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ une minute.
3. Ajoutez l'œuf et brouillez-le jusqu'à ce qu'il soit légèrement pris, environ 30 secondes.
4. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce que les crevettes et l'œuf soient presque cuits, environ 3 minutes.
5. Ajoutez les nouilles de riz et la sauce Pad Thai et faites cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.
6. Transférez dans une assiette de service et garnissez d'arachides concassées et de quartiers de lime (optionnel).

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 dose - 218 kcal ● 48g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Pour les 7 repas :

**eau**

14 tasse(s) (3353mL)

**poudre de protéine**

14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)

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