

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien jeûne intermittent de 2800 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.strongfastr.com>

**Day 1**      2759 kcal ● 241g protéine (35%) ● 153g lipides (50%) ● 67g glucides (10%) ● 38g fibres (5%)

## Déjeuner

1250 kcal, 92g de protéines, 48g glucides nets, 70g de lipides



**Courgettes poêlées**

444 kcal



**Saucisse végétalienne**

3 saucisse(s)- 804 kcal

## Dîner

1295 kcal, 101g de protéines, 17g glucides nets, 81g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**

873 kcal



**Graines de tournesol**

421 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

**Day 2**      2753 kcal ● 199g protéine (29%) ● 142g lipides (46%) ● 138g glucides (20%) ● 33g fibres (5%)

## Déjeuner

1250 kcal, 92g de protéines, 48g glucides nets, 70g de lipides



**Courgettes poêlées**

444 kcal



**Saucisse végétalienne**

3 saucisse(s)- 804 kcal

## Dîner

1285 kcal, 58g de protéines, 88g glucides nets, 70g de lipides



**Crevettes scampi**

1045 kcal



**Salade composée**

242 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 dose- 218 kcal

## Day 3

2847 kcal ● 171g protéine (24%) ● 139g lipides (44%) ● 195g glucides (27%) ● 32g fibres (4%)

### Déjeuner

1340 kcal, 65g de protéines, 105g glucides nets, 68g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
1 tasse(s)- 249 kcal



**Chaudrée de palourdes**  
3 boîte(s)- 1092 kcal

### Dîner

1285 kcal, 58g de protéines, 88g glucides nets, 70g de lipides



**Crevettes scampi**  
1045 kcal



**Salade composée**  
242 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 4

2845 kcal ● 176g protéine (25%) ● 93g lipides (30%) ● 287g glucides (40%) ● 38g fibres (5%)

### Déjeuner

1340 kcal, 65g de protéines, 105g glucides nets, 68g de lipides



**Cottage cheese et miel**  
1 tasse(s)- 249 kcal



**Chaudrée de palourdes**  
3 boîte(s)- 1092 kcal

### Dîner

1285 kcal, 63g de protéines, 180g glucides nets, 24g de lipides



**Pâtes alfredo au tofu et brocoli**  
1104 kcal



**Salade composée**  
182 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

## Day 5

2760 kcal ● 177g protéine (26%) ● 121g lipides (39%) ● 185g glucides (27%) ● 56g fibres (8%)

### Déjeuner

1315 kcal, 72g de protéines, 42g glucides nets, 85g de lipides



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



**Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix**  
633 kcal

### Dîner

1225 kcal, 57g de protéines, 141g glucides nets, 35g de lipides



**Ailes de chou-fleur barbecue**  
803 kcal



**Salade grecque concombre & feta**  
424 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 6** 2796 kcal ● 215g protéine (31%) ● 154g lipides (49%) ● 99g glucides (14%) ● 39g fibres (6%)

## Déjeuner

1315 kcal, 72g de protéines, 42g glucides nets, 85g de lipides



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



**Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix**  
633 kcal

## Dîner

1260 kcal, 95g de protéines, 56g glucides nets, 68g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
235 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
1027 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

**Day 7** 2817 kcal ● 208g protéine (29%) ● 87g lipides (28%) ● 264g glucides (38%) ● 37g fibres (5%)

## Déjeuner

1340 kcal, 64g de protéines, 207g glucides nets, 18g de lipides



**Pâtes avec sauce du commerce**  
680 kcal



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



**Lentilles**  
434 kcal

## Dîner

1260 kcal, 95g de protéines, 56g glucides nets, 68g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
235 kcal



**Seitan à l'ail et au poivre**  
1027 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**  
2 dose- 218 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1/2 livres (mL)
- vinaigrette  
1/3 tasse (mL)

## Épices et herbes

- sel  
1 oz (30g)
- poudre d'ail  
3 c. à café (10g)
- origan séché  
2 2/3 c. à café, moulu (5g)
- poivre noir  
3/4 oz (22g)
- Basilic séché  
1 1/4 c. à café, moulu (2g)
- aneth frais  
1 3/4 c. à soupe, haché (3g)
- vinaigre de vin rouge  
3 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigre de cidre  
1 1/4 c. à soupe (19g)

## Légumes et produits à base de légumes

- courgette  
5 1/3 moyen (1045g)
- oignon  
2 moyen (6,5 cm diam.) (238g)
- tomates  
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (463g)
- Ail  
14 3/4 gousse(s) (44g)
- échalotes  
3 c. à soupe, haché (30g)
- carottes  
2 3/4 petit (14 cm de long) (138g)
- concombre  
2 1/2 concombre (21 cm) (734g)
- oignon rouge  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (76g)
- laitue romaine  
2 3/4 cœurs (1375g)
- Brocoli surgelé  
5/8 paquet (178g)
- chou-fleur  
3 tête petite (10 cm diam.) (795g)
- poivron  
3 grand (492g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
5 boîte (860g)
- crevettes crues  
3/4 lb (341g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
1 3/4 fl oz (mL)
- avocats  
3 1/2 avocat(s) (704g)
- pommes  
5/6 petit (7 cm diam.) (124g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
2 1/3 oz (66g)
- noix (anglaises)  
10 c. à soupe, haché (70g)

## Boissons

- eau  
17 1/2 tasse (4186mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- lait d'amande non sucré  
5 c. à s. (mL)

## Produits laitiers et œufs

- parmesan  
1 1/2 c. à soupe (8g)
- crème épaisse  
9 c. à soupe (mL)
- beurre  
6 c. à soupe (85g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
2 tasse (452g)
- fromage feta  
1/2 tasse, émietté (66g)
- lait entier  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites  
19 oz (537g)
- seitan  
1 1/2 livres (680g)

- choux de Bruxelles  
3 3/4 tasse (330g)
- poivron vert  
6 c. à s., haché (56g)

## Autre

- saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)
- mélange de jeunes pousses  
2 tasse (60g)
- levure nutritionnelle  
3/4 tasse (45g)

## Confiseries

- miel  
8 c. à café (56g)
- sirop d'érable  
5 c. à café (mL)

## Soupes, sauces et jus

- chowder de palourdes en conserve  
6 boîte (525 g) (3114g)
- sauce barbecue  
3/4 tasse (215g)
- sauce pour pâtes  
1/3 pot (680 g) (224g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme  
5/8 paquet (454 g) (283g)
  - lentilles crues  
10 c. à s. (120g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Courgettes poêlées

444 kcal ● 8g protéine ● 34g lipides ● 17g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

2 2/3 c. à soupe (mL)

**sel**

1 1/3 c. à café (8g)

**poudre d'ail**

1 1/3 c. à café (4g)

**origan séché**

1 1/3 c. à café, moulu (2g)

**poivre noir**

1 1/3 c. à soupe, moulu (9g)

**courgette**

2 2/3 moyen (523g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

5 1/3 c. à soupe (mL)

**sel**

2 2/3 c. à café (16g)

**poudre d'ail**

2 2/3 c. à café (8g)

**origan séché**

2 2/3 c. à café, moulu (5g)

**poivre noir**

2 2/3 c. à soupe, moulu (18g)

**courgette**

5 1/3 moyen (1045g)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

### Saucisse végétalienne

3 saucisse(s) - 804 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**saucisse végétalienne**

3 saucisse (300g)

Pour les 2 repas :

**saucisse végétalienne**

6 saucisse (600g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### miel

4 c. à café (28g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 tasse (226g)

Pour les 2 repas :

#### miel

8 c. à café (56g)

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

2 tasse (452g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

### Chaudrée de palourdes

3 boîte(s) - 1092 kcal ● 36g protéine ● 66g lipides ● 76g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### chowder de palourdes en conserve

3 boîte (525 g) (1557g)

Pour les 2 repas :

#### chowder de palourdes en conserve

6 boîte (525 g) (3114g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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 d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

633 kcal ● 10g protéine ● 48g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**

2 tasse (165g)

#### **pommes, haché**

3/8 petit (7 cm diam.) (62g)

#### **huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre de cidre**

5/8 c. à soupe (9g)

#### **noix (anglaises)**

5 c. à soupe, haché (35g)

#### **sirop d'érable**

2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**

3 3/4 tasse (330g)

#### **pommes, haché**

5/6 petit (7 cm diam.) (124g)

#### **huile d'olive**

3 3/4 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre de cidre**

1 1/4 c. à soupe (19g)

#### **noix (anglaises)**

10 c. à soupe, haché (70g)

#### **sirop d'érable**

5 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Pâtes avec sauce du commerce

680 kcal ● 23g protéine ● 5g lipides ● 126g glucides ● 10g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**pâtes sèches non cuites**  
1/3 livres (152g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

### Lait

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

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

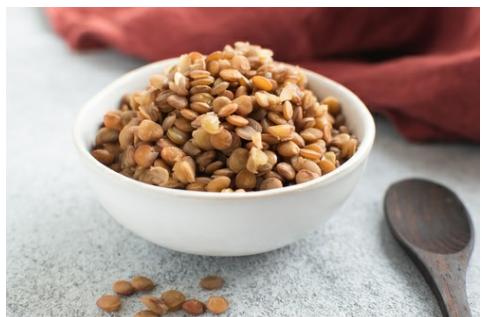


**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

### Lentilles

434 kcal ● 30g protéine ● 1g lipides ● 63g glucides ● 13g fibres



**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**lentilles crues, rincé**  
10 c. à s. (120g)

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 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



**oignon, haché finement**

1/2 petit (35g)

**tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

**thon en conserve**

2 boîte (344g)

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**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, 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.

### Graines de tournesol

421 kcal ● 20g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



**graines de tournesol décortiquées**

2 1/3 oz (66g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Crevettes scampi

1045 kcal ● 50g protéine ● 62g lipides ● 68g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**  
3/8 lb (170g)  
**Ail, haché**  
3 gousse (9g)  
**échalotes, haché**  
1 1/2 c. à soupe, haché (15g)  
**parmesan**  
3/4 c. à soupe (4g)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**pâtes sèches non cuites**  
3 oz (86g)  
**crème épaisse**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
3 c. à soupe (43g)

Pour les 2 repas :

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**  
3/4 lb (341g)  
**Ail, haché**  
6 gousse (18g)  
**échalotes, haché**  
3 c. à soupe, haché (30g)  
**parmesan**  
1 1/2 c. à soupe (8g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**pâtes sèches non cuites**  
6 oz (171g)  
**crème épaisse**  
9 c. à soupe (mL)  
**beurre**  
6 c. à soupe (85g)

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).

### Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

1 petit (14 cm de long) (50g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

**oignon rouge, tranché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

**laitue romaine, râpé**

1 cœurs (500g)

Pour les 2 repas :

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

2 petit (14 cm de long) (100g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**oignon rouge, tranché**

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

**vinaigrette**

4 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

**laitue romaine, râpé**

2 cœurs (1000g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Pâtes alfredo au tofu et brocoli

1104 kcal ● 57g protéine ● 18g lipides ● 165g glucides ● 13g fibres



**Basilic séché**

1 1/4 c. à café, moulu (2g)

**lait d'amande non sucré**

5 c. à s. (mL)

**sel**

1/3 trait (0g)

**Ail**

1 1/4 gousse(s) (4g)

**Brocoli surgelé**

5/8 paquet (178g)

**tofu ferme**

5/8 paquet (454 g) (283g)

**pâtes sèches non cuites**

1/2 livres (214g)

1. Faites cuire les pâtes et le brocoli selon les indications sur les emballages.

2. Pendant ce temps, mettez le tofu, l'ail, le sel et le basilic dans un robot culinaire ou un blender.

3. Ajoutez le lait d'amande en petites quantités jusqu'à obtenir la consistance désirée.

4. Versez dans une poêle pour réchauffer. Ne laissez pas bouillir, sinon la sauce risque de se séparer.

5. Au moment de servir, nappez les pâtes de brocoli et de sauce.

6. Pour les restes : pour de meilleurs résultats, conservez chaque élément (pâtes, sauce, brocoli) dans des récipients hermétiques séparés. Réchauffez au besoin.

## Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



### carottes, épluché et râpé ou tranché

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

### concombre, tranché ou coupé en dés

1/6 concombre (21 cm) (56g)

### oignon rouge, tranché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

### vinaigrette

1 1/2 c. à s. (mL)

### tomates, coupé en dés

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

### laitue romaine, râpé

3/4 cœurs (375g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Ailes de chou-fleur barbecue

803 kcal ● 42g protéine ● 6g lipides ● 120g glucides ● 26g fibres



### chou-fleur

3 tête petite (10 cm diam.) (795g)

### levure nutritionnelle

3/4 tasse (45g)

### sel

3/4 c. à café (5g)

### sauce barbecue

3/4 tasse (215g)

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.

### Salade grecque concombre & feta

424 kcal ● 15g protéine ● 30g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



**concombre**  
1 3/4 concombre (21 cm) (527g)  
**aneth frais**  
1 3/4 c. à soupe, haché (3g)  
**poivre noir**  
1 3/4 trait (0g)  
**sel**  
1 3/4 trait (1g)  
**huile d'olive**  
3 1/2 c. à café (mL)  
**vinaigre de vin rouge**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**fromage feta**  
1/2 tasse, émietté (66g)

1. Coupez le concombre à la taille désirée.
2. Dans un petit bol, fouettez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
3. Versez sur les concombres.
4. Parsemez d'aneth et de feta.
5. Servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(123g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**avocats, coupé en dés**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à soupe (mL)  
**oignon**  
2 c. à s., haché (30g)

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.

### Seitan à l'ail et au poivre

1027 kcal ● 92g protéine ● 50g lipides ● 49g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**  
3 3/4 gousse(s) (11g)  
**seitan, façon poulet**  
3/4 livres (340g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/2 c. à soupe (23mL)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**poivron vert**  
3 c. à s., haché (28g)  
**oignon**  
6 c. à s., haché (60g)  
**huile d'olive**  
3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**  
7 1/2 gousse(s) (23g)  
**seitan, façon poulet**  
1 1/2 livres (680g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**eau**  
3 c. à soupe (45mL)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**poivron vert**  
6 c. à s., haché (56g)  
**oignon**  
3/4 tasse, haché (120g)  
**huile d'olive**  
6 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Augmentez le feu à moyen, ajoutez le poivron vert et le seitan dans la poêle en remuant pour bien enrober le seitan.
4. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 35 minutes afin que le seitan absorbe les saveurs.
5. Faites cuire en remuant jusqu'à épaississement et servez immédiatement.

## 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.