

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien en jeûne intermittent de 3100 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**      3060 kcal   ● 245g protéine (32%)   ● 129g lipides (38%)   ● 193g glucides (25%)   ● 37g fibres (5%)

## Déjeuner

1405 kcal, 84g de protéines, 162g glucides nets, 36g de lipides



**Sub aux boulettes véganes**

3 sub(s)- 1403 kcal

## Dîner

1385 kcal, 100g de protéines, 29g glucides nets, 91g de lipides



**Haricots lima au beurre**

220 kcal



**Tilapia avec gremolata aux amandes**

2 1/2 filet(s) de tilapia- 1163 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 2**      3128 kcal   ● 240g protéine (31%)   ● 68g lipides (20%)   ● 324g glucides (41%)   ● 64g fibres (8%)

## Déjeuner

1435 kcal, 63g de protéines, 232g glucides nets, 8g de lipides



**Ailes de chou-fleur barbecue**

1070 kcal



**Purée de patates douces**

366 kcal

## Dîner

1420 kcal, 117g de protéines, 90g glucides nets, 59g de lipides



**Saucisse végétalienne**

4 saucisse(s)- 1072 kcal



**Wedges de patate douce**

347 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 3

3076 kcal ● 252g protéine (33%) ● 41g lipides (12%) ● 359g glucides (47%) ● 67g fibres (9%)

### Déjeuner

1435 kcal, 63g de protéines, 232g glucides nets, 8g de lipides



#### Ailes de chou-fleur barbecue

1070 kcal



#### Purée de patates douces

366 kcal

### Dîner

1370 kcal, 129g de protéines, 125g glucides nets, 32g de lipides



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



#### Ailes de seitan teriyaki

12 once(s) de seitan- 892 kcal



#### Lentilles

463 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 4

3092 kcal ● 231g protéine (30%) ● 77g lipides (22%) ● 297g glucides (38%) ● 71g fibres (9%)

### Déjeuner

1450 kcal, 42g de protéines, 170g glucides nets, 44g de lipides



#### Patate douce farcie aux pois chiches

2 1/2 patate(s) douce(s)- 1221 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal

### Dîner

1370 kcal, 129g de protéines, 125g glucides nets, 32g de lipides



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



#### Ailes de seitan teriyaki

12 once(s) de seitan- 892 kcal



#### Lentilles

463 kcal

### Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



#### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 5** 3082 kcal ● 203g protéine (26%) ● 134g lipides (39%) ● 190g glucides (25%) ● 76g fibres (10%)

## Déjeuner

1430 kcal, 65g de protéines, 100g glucides nets, 60g de lipides



### Salade de pois chiches facile

467 kcal



### Avocat farci aux pois chiches

1 avocat- 961 kcal

## Dîner

1380 kcal, 78g de protéines, 87g glucides nets, 73g de lipides



### Riz brun au beurre

333 kcal



### Haricots verts au beurre

342 kcal



### Tilapia en croûte d'amandes

10 oz- 706 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Day 6

3110 kcal ● 214g protéine (27%) ● 136g lipides (39%) ● 211g glucides (27%) ● 46g fibres (6%)

## Déjeuner

1410 kcal, 63g de protéines, 103g glucides nets, 72g de lipides



### Graines de citrouille

731 kcal



### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicee

677 kcal

## Dîner

1430 kcal, 90g de protéines, 106g glucides nets, 63g de lipides



### Saumon & légumes en une seule casserole

10 oz de saumon- 936 kcal



### Lentilles

231 kcal



### Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



### Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

**Day 7** 3110 kcal ● 214g protéine (27%) ● 136g lipides (39%) ● 211g glucides (27%) ● 46g fibres (6%)

## Déjeuner

1410 kcal, 63g de protéines, 103g glucides nets, 72g de lipides



**Graines de citrouille**  
731 kcal



**Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée**  
677 kcal

## Dîner

1430 kcal, 90g de protéines, 106g glucides nets, 63g de lipides



**Saumon & légumes en une seule casserole**  
10 oz de saumon- 936 kcal



**Lentilles**  
231 kcal



**Pain naan**  
1 morceau(x)- 262 kcal

## Supplément(s) de protéines

275 kcal, 61g de protéines, 2g glucides nets, 1g de lipides



**Shake protéiné**  
2 1/2 dose- 273 kcal

# Liste de courses



## Autre

- boulettes végétaliennes surgelées  
12 boulette(s) (360g)
- levure nutritionnelle  
1/4 livres (124g)
- petit(s) pain(s) sub  
3 petit pain(s) (255g)
- saucisse végétalienne  
4 saucisse (400g)
- sauce teriyaki  
12 c. à soupe (mL)
- Glaçage balsamique  
1 1/4 c. à soupe (mL)
- paprika fumé  
1/2 c. à thé (1g)
- sauce sriracha  
3 c. à café (15g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes  
3/4 tasse (195g)
- sauce barbecue  
2 tasse (572g)
- vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- sel  
2/3 oz (23g)
- paprika  
5/8 c. à café (1g)
- poudre d'oignon  
5/8 c. à café (2g)
- poudre d'ail  
5/8 c. à café (2g)
- vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- cumin moulu  
2 1/2 c. à café (5g)
- aneth séché  
2 1/2 c. à café (3g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
1/2 bâtonnet (55g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
6 c. à soupe (mL)
- huile  
1/4 livres (mL)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
2 1/4 c. à soupe (mL)
- citron  
1/2 petit (29g)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
2 oz (62g)
- graines de tournesol décortiquées  
2 c. à soupe (24g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
2 tasse (236g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
1 1/2 lb (705g)
- saumon  
1 1/4 livres (567g)

## Boissons

- eau  
26 3/4 tasse(s) (6416mL)
- poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Céréales et pâtes

- seitan  
1 1/2 livres (680g)
- riz brun  
1/3 tasse (63g)
- farine tout usage  
1/4 tasse(s) (35g)
- riz blanc à grain long  
3/4 tasse (139g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

yaourt grec écrémé nature  
1 conteneur (175g)

## Légumes et produits à base de légumes

- haricots lima, surgelés  
1/2 paquet (284 g) (142g)
- Ail  
2 1/2 gousse(s) (8g)
- persil frais  
2 1/4 botte (44g)
- patates douces  
8 patate douce, 12,5 cm de long (1645g)
- chou-fleur  
8 tête petite (10 cm diam.) (2120g)
- céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- échalotes  
1 1/4 gousse(s) (71g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 botte (85g)
- Haricots verts surgelés  
2 1/3 tasse (282g)
- tomates  
1 tasse de tomates cerises (149g)
- oignon  
4 1/2 petit (315g)
- poivron  
2 1/2 moyen (298g)
- tomates concassées en conserve  
2 1/2 tasse (605g)

- lentilles crues  
2 tasse (384g)
- pois chiches en conserve  
4 3/4 boîte (2128g)

## Produits de boulangerie

- pain naan  
2 morceau(x) (180g)

**Déjeuner 1 ↗**

Consommer les jour 1

**Sub aux boulettes véganes**

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protéine ● 36g lipides ● 162g glucides ● 23g fibres



Donne 3 sub(s) portions

**boulettes végétaliennes surgelées**

12 boulette(s) (360g)

**sauce pour pâtes**

3/4 tasse (195g)

**levure nutritionnelle**

3 c. à café (4g)

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

3 petit pain(s) (255g)

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.

**Déjeuner 2 ↗**

Consommer les jour 2 et jour 3

**Ailes de chou-fleur barbecue**

1070 kcal ● 56g protéine ● 8g lipides ● 160g glucides ● 35g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal**chou-fleur**

4 tête petite (10 cm diam.) (1060g)

**levure nutritionnelle**

1 tasse (60g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**sauce barbecue**

1 tasse (286g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur**

8 tête petite (10 cm diam.) (2120g)

**levure nutritionnelle**

2 tasse (120g)

**sel**

2 c. à café (12g)

**sauce barbecue**

2 tasse (572g)

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.

**Purée de patates douces**

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

Pour les 2 repas :

### **patates douces**

4 patate douce, 12,5 cm de long  
(840g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

---

### Patate douce farcie aux pois chiches

2 1/2 patate(s) douce(s) - 1221 kcal ● 38g protéine ● 29g lipides ● 160g glucides ● 43g fibres



Donne 2 1/2 patate(s) douce(s) portions

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

1 1/4 boîte (560g)

**patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur**

2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (525g)

**Glaçage balsamique**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**échalotes, haché**

1 1/4 gousse(s) (71g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

---

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade de pois chiches facile

467 kcal ● 24g protéine ● 9g lipides ● 50g glucides ● 22g fibres



#### **persil frais, haché**

3 brins (3g)

#### **tomates, coupé en deux**

1 tasse de tomates cerises (149g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1/2 petit (35g)

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

1 boîte (448g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1 c. à soupe (mL)

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

### Avocat farci aux pois chiches

1 avocat - 961 kcal ● 41g protéine ● 51g lipides ● 50g glucides ● 36g fibres



Donne 1 avocat portions

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

1 boîte (448g)

#### **avocats**

1 avocat(s) (201g)

#### **graines de tournesol décortiquées**

2 c. à soupe (24g)

#### **paprika fumé**

1/2 c. à thé (1g)

#### **yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

#### **jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, écraser les pois chiches à la fourchette. Ajouter le jus de citron, le paprika fumé, le yaourt grec, les graines de tournesol et un peu de sel et de poivre. Mélanger.
2. Fendre l'avocat et retirer le noyau.
3. Garnir l'avocat de la salade de pois chiches. Servir l'excédent de salade de pois chiches à côté.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Graines de citrouille

731 kcal ● 35g protéine ● 58g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 tasse (118g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
2 tasse (236g)

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

### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 93g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**  
3 c. à s., haché (11g)  
**oignon, coupé en dés**  
3/4 petit (53g)  
**sauce sriracha**  
1 1/2 c. à café (8g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
3/4 boîte (336g)  
**riz blanc à grain long**  
6 c. à s. (69g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**  
6 c. à s., haché (23g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 1/2 petit (105g)  
**sauce sriracha**  
3 c. à café (15g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à soupe (105g)  
**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**  
1 1/2 boîte (672g)  
**riz blanc à grain long**  
3/4 tasse (139g)  
**huile**  
3 c. à café (mL)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Haricots lima au beurre

220 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/2 paquet (284 g) (142g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

### Tilapia avec gremolata aux amandes

2 1/2 filet(s) de tilapia - 1163 kcal ● 91g protéine ● 84g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 2 1/2 filet(s) de tilapia portions

**Ail, haché finement**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**persil frais**  
5 c. à s., haché (19g)  
**paprika**  
5/8 c. à café (1g)  
**poudre d'oignon**  
5/8 c. à café (2g)  
**poudre d'ail**  
5/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
5 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
2 1/2 c. à s., émincé (17g)  
**tilapia, cru**  
15 oz (425g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Saucisse végétalienne

4 saucisse(s) - 1072 kcal ● 112g protéine ● 48g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Donne 4 saucisse(s) portions

#### **saucisse végétalienne**

4 saucisse (400g)

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

### Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



#### **patates douces, coupé en quartiers**

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

2/3 c. à café (4g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### céleri cru

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

Pour les 2 repas :

#### céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Ailes de seitan teriyaki

12 once(s) de seitan - 892 kcal ● 97g protéine ● 30g lipides ● 57g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce teriyaki

6 c. à soupe (mL)

#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### seitan

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

#### sauce teriyaki

12 c. à soupe (mL)

#### huile

3 c. à soupe (mL)

#### seitan

1 1/2 livres (680g)

1. Couper le seitan en bouchées.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le seitan et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
4. Ajouter la sauce teriyaki et mélanger jusqu'à ce qu'il soit entièrement enveloppé. Cuire encore une minute.
5. Retirer et servir.

### Lentilles

463 kcal ● 31g protéine ● 1g lipides ● 67g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

2 2/3 tasse(s) (639mL)

**lentilles crues, rincé**

2/3 tasse (128g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**eau**

5 1/3 tasse(s) (1277mL)

**lentilles crues, rincé**

1 1/3 tasse (256g)

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 5

### Riz brun au beurre

333 kcal ● 5g protéine ● 13g lipides ● 46g glucides ● 2g fibres



**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

**sel**

1/4 c. à café (1g)

**riz brun**

1/3 tasse (63g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

---

### Haricots verts au beurre

342 kcal ● 5g protéine ● 26g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



### Haricots verts surgelés

2 1/3 tasse (282g)  
**sel**  
1 3/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 3/4 trait (0g)  
**beurre**  
7 c. à café (32g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.

2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Tilapia en croûte d'amandes

10 oz - 706 kcal ● 68g protéine ● 34g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Donne 10 oz portions

**tilapia, cru**  
5/8 lb (280g)  
**amandes**  
6 2/3 c. à s., émincé (45g)  
**huile d'olive**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 2/3 trait (1g)  
**farine tout usage**  
1/4 tasse(s) (35g)

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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Saumon & légumes en une seule casserole

10 oz de saumon - 936 kcal ● 66g protéine ● 57g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivron, coupé en lanières

1 1/4 moyen (149g)

#### cumin moulu

1 1/4 c. à café (3g)

#### eau

1/3 tasse(s) (75mL)

#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### aneth séché

1 1/4 c. à café (1g)

#### tomates concassées en conserve

1 1/4 tasse (303g)

#### oignon, tranché

1 1/4 petit (88g)

#### saumon

10 oz (284g)

Pour les 2 repas :

#### poivron, coupé en lanières

2 1/2 moyen (298g)

#### cumin moulu

2 1/2 c. à café (5g)

#### eau

5/8 tasse(s) (150mL)

#### huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### aneth séché

2 1/2 c. à café (3g)

#### tomates concassées en conserve

2 1/2 tasse (605g)

#### oignon, tranché

2 1/2 petit (175g)

#### saumon

1 1/4 livres (567g)

1. Chauffez l'huile, le poivron et l'oignon dans une poêle à feu moyen. Faites revenir environ 6-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez l'eau, le cumin et du sel/poivre selon votre goût. Laissez mijoter 5 minutes.
3. Déposez le saumon sur les légumes. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire encore 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
4. Parsemez d'aneth et servez.

### Lentilles

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

#### lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### eau

2 2/3 tasse(s) (638mL)

#### lentilles crues, rincé

2/3 tasse (128g)

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.

### Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
2 morceau(x) (180g)

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

---

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

2 1/2 dose - 273 kcal ● 61g protéine ● 1g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**  
2 1/2 tasse(s) (599mL)  
**poudre de protéine**  
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(78g)

Pour les 7 repas :

**eau**  
17 1/2 tasse(s) (4191mL)  
**poudre de protéine**  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(543g)

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