

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien jeûne intermittent de 3300 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** 3314 kcal ● 245g protéine (30%) ● 148g lipides (40%) ● 204g glucides (25%) ● 45g fibres (5%)

## Déjeuner

1565 kcal, 90g de protéines, 178g glucides nets, 50g de lipides



[Pad thai aux crevettes et œuf](#)  
1499 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Dîner

1475 kcal, 95g de protéines, 24g glucides nets, 96g de lipides



[Chou cavalier \(collard\) à l'ail](#)  
558 kcal



[Saumon à l'ail et au fromage](#)  
917 kcal

**Day 2** 3260 kcal ● 211g protéine (26%) ● 142g lipides (39%) ● 213g glucides (26%) ● 70g fibres (9%)

## Déjeuner

1515 kcal, 56g de protéines, 187g glucides nets, 45g de lipides



[Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée](#)  
1241 kcal



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

## Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)  
2 1/2 dose- 273 kcal

## Dîner

1475 kcal, 95g de protéines, 24g glucides nets, 96g de lipides



[Chou cavalier \(collard\) à l'ail](#)  
558 kcal



[Saumon à l'ail et au fromage](#)  
917 kcal

## Day 3

3328 kcal ● 213g protéine (26%) ● 144g lipides (39%) ● 251g glucides (30%) ● 43g fibres (5%)

### Déjeuner

1510 kcal, 73g de protéines, 113g glucides nets, 76g de lipides



Salade de pois chiches facile

350 kcal



Crevettes scampi

1161 kcal

### Dîner

1545 kcal, 80g de protéines, 135g glucides nets, 67g de lipides



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Lentilles

463 kcal



Tofu 'chik'n' citron-gingembre

17 1/2 oz de tofu- 933 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

3341 kcal ● 232g protéine (28%) ● 138g lipides (37%) ● 241g glucides (29%) ● 51g fibres (6%)

### Déjeuner

1525 kcal, 92g de protéines, 104g glucides nets, 70g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s)- 988 kcal



Cacahuètes rôties

5/8 tasse(s)- 537 kcal

### Dîner

1545 kcal, 80g de protéines, 135g glucides nets, 67g de lipides



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Lentilles

463 kcal



Tofu 'chik'n' citron-gingembre

17 1/2 oz de tofu- 933 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

3344 kcal ● 263g protéine (32%) ● 88g lipides (24%) ● 291g glucides (35%) ● 83g fibres (10%)

### Déjeuner

1555 kcal, 78g de protéines, 151g glucides nets, 56g de lipides



Sub aux boulettes véganes

2 1/2 sub(s)- 1170 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal

### Dîner

1520 kcal, 125g de protéines, 138g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal



Bol southwest crevettes et haricots noirs

1291 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

3284 kcal

● 222g protéine (27%)


● 145g lipides (40%)

● 226g glucides (28%)


● 48g fibres (6%)

Déjeuner

1480 kcal, 93g de protéines, 120g glucides nets, 61g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
68 kcal




Saucisse végétalienne  
3 saucisse(s)- 804 kcal



Wedges de patate douce  
608 kcal

Supplément(s) de protéines


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




Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

Dîner

1530 kcal, 68g de protéines, 103g glucides nets, 83g de lipides



Riz brun au beurre  
417 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail  
358 kcal



Tofu citron-poivre  
21 oz- 756 kcal

Day 7

3284 kcal

● 222g protéine (27%)

● 145g lipides (40%)

● 226g glucides (28%)


● 48g fibres (6%)

Déjeuner

1480 kcal, 93g de protéines, 120g glucides nets, 61g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
68 kcal




Saucisse végétalienne  
3 saucisse(s)- 804 kcal



Wedges de patate douce  
608 kcal

Supplément(s) de protéines


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




Shake protéiné  
2 1/2 dose- 273 kcal

Dîner

1530 kcal, 68g de protéines, 103g glucides nets, 83g de lipides



Riz brun au beurre  
417 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail  
358 kcal



Tofu citron-poivre  
21 oz- 756 kcal

## Boissons

- ☐ eau  
25 tasse(s) (5968mL)
- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
30 1/2 gousse(s) (92g)
- ☐ blettes  
5 3/4 lb (2608g)
- ☐ persil frais  
1 botte (23g)
- ☐ oignon  
1 3/4 petit (123g)
- ☐ tomates  
6 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (772g)
- ☐ gingembre frais  
7 1/2 pouce (2,5 cm) cube (38g)
- ☐ échalotes  
1 2/3 c. à soupe, haché (17g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
5/6 botte (142g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
9 1/4 c. à s. (79g)
- ☐ patates douces  
4 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (980g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ limes  
2 1/2 fruit (5 cm diam.) (168g)
- ☐ jus de citron  
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ citron  
4 petit (222g)
- ☐ avocats  
5/6 avocat(s) (168g)
- ☐ jus de citron vert  
1 1/6 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
4 oz (110g)
- ☐ pois chiches en conserve  
2 boîte (952g)
- ☐ lentilles crues  
1 1/3 tasse (256g)

## Céréales et pâtes

- ☐ nouilles de riz  
5 oz (143g)
- ☐ riz blanc à grain long  
2/3 tasse (127g)
- ☐ fécule de maïs  
13 1/2 c. à soupe (108g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
3 1/3 oz (95g)
- ☐ riz brun  
1 1/4 tasse (232g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
2 1/2 grand (125g)
- ☐ parmesan  
3 oz (87g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
5 1/2 c. à soupe (96g)
- ☐ crème épaisse  
5 c. à soupe (mL)
- ☐ beurre  
6 c. à soupe (83g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette  
15 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
4 3/4 c. à café (28g)
- ☐ basilic frais  
5 feuilles (3g)
- ☐ vinaigre balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre de chili  
1 1/6 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir  
1 3/4 c. à café, moulu (4g)
- ☐ poivre citronné  
1 1/2 c. à café (3g)

## Confiseries

- ☐ agave  
5 c. à café (35g)

- ☐ tofu ferme  
5 livres (2183g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
5 c. à soupe (mL)
- ☐ haricots noirs  
1 1/6 boîte(s) (512g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues  
2 lb (870g)
- ☐ saumon  
1 1/4 livres (567g)

## Autre

- ☐ sauce Pad Thai pour sautés  
5 c. à soupe (71g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
15 tasse (450g)
- ☐ sauce sriracha  
2 3/4 c. à café (14g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
10 boulette(s) (300g)
- ☐ levure nutritionnelle  
2 1/2 c. à café (3g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub  
2 1/2 petit pain(s) (213g)
- ☐ saucisse végétalienne  
6 saucisse (600g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de sésame  
2 1/2 c. à soupe (23g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non  
crèmeuses)  
4 boîte (~539 g) (2104g)
- ☐ sauce pour pâtes  
10 c. à s. (163g)



## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Pad thaï aux crevettes et œuf

1499 kcal ● 89g protéine ● 46g lipides ● 174g glucides ● 9g fibres



#### Ail, coupé en dés

2 1/2 gousse (8g)

#### limes

2 1/2 fruit (5 cm diam.) (168g)

#### cacahuètes rôties, écrasé

25 cacahuète(s) (25g)

#### crevettes crues, décortiqué et déveiné

10 oz (284g)

#### sauce Pad Thai pour sautés

5 c. à soupe (71g)

#### nouilles de riz

5 oz (143g)

#### œufs

2 1/2 grand (125g)

#### huile

1 1/4 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).

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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



## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

1241 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 170g glucides ● 31g fibres



**persil frais, haché**

1/3 tasse, haché (21g)

**oignon, coupé en dés**

1 1/2 petit (96g)

**sauce sriracha**

2 3/4 c. à café (14g)

**yaourt grec écrémé nature**

5 1/2 c. à soupe (96g)

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

1 1/2 boîte (616g)

**riz blanc à grain long**

2/3 tasse (127g)

**huile**

2 3/4 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.

### Salade simple de jeunes pousses

271 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

---

### Salade de pois chiches facile

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



#### **persil frais, haché**

2 1/4 brins (2g)

#### **tomates, coupé en deux**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

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

3/8 petit (26g)

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

3/4 boîte (336g)

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

3/4 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

3/4 c. à soupe (mL)

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

---

### Crevettes scampi

1161 kcal ● 55g protéine ● 69g lipides ● 76g glucides ● 4g fibres





**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

3/8 lb (189g)

**Ail, haché**

3 1/3 gousse (10g)

**échalotes, haché**

1 2/3 c. à soupe, haché (17g)

**parmesan**

5/6 c. à soupe (4g)

**eau**

3/8 tasse(s) (100mL)

**pâtes sèches non cuites**

1/4 livres (95g)

**crème épaisse**

5 c. à soupe (mL)

**beurre**

3 1/3 c. à soupe (47g)

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

4 boîte(s) - 988 kcal ● 72g protéine ● 27g lipides ● 93g glucides ● 21g fibres



Donne 4 boîte(s) portions

#### **soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)**

4 boîte (~539 g) (2104g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Cacahuètes rôties

5/8 tasse(s) - 537 kcal ● 21g protéine ● 43g lipides ● 11g glucides ● 7g fibres



Donne 5/8 tasse(s) portions

#### **cacahuètes rôties**

9 1/3 c. à s. (85g)

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

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Sub aux boulettes véganes

2 1/2 sub(s) - 1170 kcal ● 70g protéine ● 30g lipides ● 135g glucides ● 20g fibres



Donne 2 1/2 sub(s) portions

#### **boulettes végétaliennes surgelées**

10 boulette(s) (300g)

#### **sauce pour pâtes**

10 c. à s. (163g)

#### **levure nutritionnelle**

2 1/2 c. à café (3g)

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

2 1/2 petit pain(s) (213g)

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.

### Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



**citron, pressé**  
5/6 petit (48g)  
**avocats, haché**  
5/6 avocat(s) (168g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
5/6 botte (142g)

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 6 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

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

### 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.

### Wedges de patate douce

608 kcal ● 8g protéine ● 20g lipides ● 84g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en quartiers**

2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1 1/6 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en quartiers**

4 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (980g)

**huile**

3 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1 1/6 c. à café, moulu (3g)

**sel**

2 1/3 c. à café (14g)

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chou cavalier (collard) à l'ail

558 kcal ● 25g protéine ● 29g lipides ● 16g glucides ● 32g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

5 1/4 gousse(s) (16g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**blettes**

1 3/4 lb (794g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

10 1/2 gousse(s) (32g)

**sel**

7/8 c. à café (5g)

**huile**

3 1/2 c. à soupe (mL)

**blettes**

3 1/2 lb (1588g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Saumon à l'ail et au fromage

917 kcal ● 70g protéine ● 67g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

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

#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### basilic frais, haché

2 1/2 feuilles (1g)

#### jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### saumon

10 oz (284g)

#### parmesan

6 1/2 c. à s. (41g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

#### huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### basilic frais, haché

5 feuilles (3g)

#### jus de citron

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### saumon

1 1/4 livres (567g)

#### parmesan

13 c. à s. (83g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et vaporisez un peu d'huile. Placez les filets de saumon, peau vers le bas, sur la plaque. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez le fromage, l'ail, le citron, le basilic, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
4. Étalez le mélange de fromage uniformément sur chaque filet.
5. Enfournerez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(228g)

#### huile

2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### tomates

5 entier petit (≈6,1 cm diam.) (455g)

#### huile

5 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### 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.

## Tofu 'chik'n' citron-gingembre

17 1/2 oz de tofu - 933 kcal ● 46g protéine ● 54g lipides ● 62g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, séché**  
17 1/2 oz (496g)  
**gingembre frais, épluché et haché**  
3 3/4 pouce (2,5 cm) cube (19g)  
**agave**  
2 1/2 c. à café (17g)  
**graines de sésame**  
1 1/4 c. à soupe (11g)  
**Ail, haché**  
2 1/2 gousse(s) (8g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**fécule de maïs**  
3 3/4 c. à soupe (30g)  
**sauce soja (tamari), divisé**  
2 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, séché**  
35 oz (992g)  
**gingembre frais, épluché et haché**  
7 1/2 pouce (2,5 cm) cube (38g)  
**agave**  
5 c. à café (35g)  
**graines de sésame**  
2 1/2 c. à soupe (23g)  
**Ail, haché**  
5 gousse(s) (15g)  
**huile**  
3 3/4 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
5 c. à soupe (mL)  
**fécule de maïs**  
7 1/2 c. à soupe (60g)  
**sauce soja (tamari), divisé**  
5 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Déchirer le tofu en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre dans un grand bol. Mélanger avec la moitié seulement de la sauce soja et la moitié seulement de l'huile. Saupoudrer un peu plus de la moitié de la fécule de maïs sur le tofu et mélanger jusqu'à ce que le tofu soit complètement enrobé.
3. Placer le tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 30–35 minutes.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce citron-gingembre. Mélanger le jus de citron, l'agave et la sauce soja restante dans un petit bol. Dans un autre bol, mélanger la fécule de maïs restante avec un peu d'eau froide jusqu'à obtenir une préparation homogène. Mettre les deux bols de côté.
5. Ajouter le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter le gingembre et l'ail. Cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme, 1 minute.
6. Verser la sauce au citron et porter à frémissement puis ajouter le mélange de fécule. Laisser épaissir, environ 1 minute.
7. Ajouter le tofu et les graines de sésame à la sauce et remuer jusqu'à enrobage. Servir.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



#### **vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

#### **mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

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

### Bol southwest crevettes et haricots noirs

1291 kcal ● 120g protéine ● 17g lipides ● 123g glucides ● 42g fibres



#### **crevettes crues, décortiqué et déveiné**

14 oz (397g)

#### **haricots noirs, rincé et égoutté**

1 1/6 boîte(s) (512g)

#### **tomates, haché**

1 1/6 tomate Roma (93g)

#### **Grains de maïs surgelés**

9 1/3 c. à s. (79g)

#### **riz brun**

6 1/4 c. à s. (74g)

#### **poudre de chili**

1 1/6 c. à café (3g)

#### **huile**

2 1/3 c. à café (mL)

#### **jus de citron vert**

1 1/6 c. à soupe (mL)

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

2 1/3 c. à soupe (mL)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Ajoutez le maïs et les haricots noirs pendant que le riz est encore chaud, puis réservez. Laissez refroidir.\nChauffez une poêle à feu moyen avec la moitié de l'huile (réservez le reste). Ajoutez les crevettes et faites cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient opaques et bien cuites. Réservez.\nDans un petit bol, mélangez le vinaigre de cidre, le jus de lime, l'huile restante, la poudre de chili et une pincée de sel.\nMélangez le riz, les crevettes et les tomates. Versez la sauce dessus et servez.



## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Riz brun au beurre

417 kcal ● 6g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### eau

5/6 tasse(s) (200mL)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

#### riz brun

6 2/3 c. à s. (79g)

#### beurre

1 1/4 c. à soupe (18g)

Pour les 2 repas :

#### poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

#### eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

#### sel

5/8 c. à café (4g)

#### riz brun

13 1/3 c. à s. (158g)

#### beurre

2 1/2 c. à soupe (36g)

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.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 21g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

3 1/2 gousse(s) (10g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### blettes

1 lb (510g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

6 3/4 gousse(s) (20g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

#### huile

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### blettes

2 1/4 lb (1021g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Tofu citron-poivre

21 oz - 756 kcal ● 46g protéine ● 47g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
1 1/3 livres (595g)  
**poivre citronné**  
3/4 c. à café (2g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**fécule de maïs**  
3 c. à soupe (24g)  
**citron, zesté**  
1 1/2 petit (87g)

Pour les 2 repas :

**tofu ferme, tapoté pour sécher et coupé en cubes**  
2 1/2 livres (1191g)  
**poivre citronné**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**fécule de maïs**  
6 c. à soupe (48g)  
**citron, zesté**  
3 petit (174g)

1. Préchauffer le four à 450°F (220°C).
2. Mélanger le tofu, l'huile, la fécule de maïs, le zeste de citron, le poivre au citron et un peu de sel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger jusqu'à ce que le tofu soit uniformément enrobé.
3. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Servir.

---

## 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.
-