

Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien de jeûne intermittent à 3500 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 3461 kcal ● 221g protéine (26%) ● 197g lipides (51%) ● 147g glucides (17%) ● 56g fibres (6%)

Déjeuner

1580 kcal, 55g de protéines, 75g glucides nets, 102g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)
762 kcal



[Sandwich au fromage, champignons et romarin](#)
2 sandwich(s)- 815 kcal

Dîner

1610 kcal, 106g de protéines, 69g glucides nets, 93g de lipides



[Lentilles](#)
347 kcal



[Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco](#)
12 oz saumon- 1264 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 3462 kcal ● 255g protéine (29%) ● 155g lipides (40%) ● 225g glucides (26%) ● 38g fibres (4%)

Déjeuner

1585 kcal, 77g de protéines, 153g glucides nets, 65g de lipides



[Ragoût végétarien à la Guinness](#)
1280 kcal



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)
302 kcal

Dîner

1605 kcal, 117g de protéines, 70g glucides nets, 88g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)
352 kcal



[Seitan à l'ail et au poivre](#)
1255 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

3449 kcal ● 249g protéine (29%) ● 190g lipides (50%) ● 137g glucides (16%) ● 48g fibres (6%)

Déjeuner

1570 kcal, 72g de protéines, 65g glucides nets, 101g de lipides



Salade de tofu à la salsa verte
1234 kcal



Lait
2 1/4 tasse(s)- 335 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

1605 kcal, 117g de protéines, 70g glucides nets, 88g de lipides



Salade tomate et avocat
352 kcal



Seitan à l'ail et au poivre
1255 kcal

Day 4

3481 kcal ● 268g protéine (31%) ● 159g lipides (41%) ● 209g glucides (24%) ● 36g fibres (4%)

Déjeuner

1570 kcal, 72g de protéines, 65g glucides nets, 101g de lipides



Salade de tofu à la salsa verte
1234 kcal



Lait
2 1/4 tasse(s)- 335 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

1640 kcal, 136g de protéines, 142g glucides nets, 57g de lipides



Riz blanc au beurre
891 kcal



Cabillaud cajun
24 oz- 748 kcal

Day 5

3444 kcal ● 224g protéine (26%) ● 143g lipides (37%) ● 243g glucides (28%) ● 73g fibres (8%)

Déjeuner

1570 kcal, 73g de protéines, 99g glucides nets, 79g de lipides



Salade tomate et avocat
411 kcal



Sandwich vegan à l'avocat écrasé
3 sandwich(s)- 1160 kcal

Dîner

1600 kcal, 90g de protéines, 142g glucides nets, 63g de lipides



Frites au four
676 kcal



Carottes rôties
4 carotte(s)- 211 kcal



Brochettes de fruits de mer caribéennes
7 brochette(s)- 715 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

3498 kcal ● 242g protéine (28%) ● 157g lipides (40%) ● 217g glucides (25%) ● 63g fibres (7%)

Déjeuner

1625 kcal, 91g de protéines, 73g glucides nets, 93g de lipides



[Sandwich à la salade de thon](#)

2 sandwich(s)- 991 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

633 kcal

Dîner

1600 kcal, 90g de protéines, 142g glucides nets, 63g de lipides



[Frites au four](#)

676 kcal



[Carottes rôties](#)

4 carotte(s)- 211 kcal



[Brochettes de fruits de mer caribéennes](#)

7 brochette(s)- 715 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

3461 kcal ● 272g protéine (31%) ● 184g lipides (48%) ● 125g glucides (14%) ● 53g fibres (6%)

Déjeuner

1625 kcal, 91g de protéines, 73g glucides nets, 93g de lipides



[Sandwich à la salade de thon](#)

2 sandwich(s)- 991 kcal



[Salade simple de chou kale et avocat](#)

633 kcal

Dîner

1565 kcal, 121g de protéines, 50g glucides nets, 90g de lipides



[Brocoli au beurre](#)

3 tasse(s)- 401 kcal



[Tilapia en croûte d'amandes](#)

16 1/2 oz- 1165 kcal

Supplément(s) de protéines

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



[Shake protéiné](#)

2 1/2 dose- 273 kcal

Boissons

- ☐ eau
1 1/3 gallon (5184mL)
- ☐ poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (921g)
- ☐ oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (331g)
- ☐ champignons
3 oz (85g)
- ☐ gingembre frais
1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
- ☐ brocoli
2 tige (302g)
- ☐ carottes
10 1/2 moyen (647g)
- ☐ céleri cru
1/6 botte (104g)
- ☐ pommes de terre
3 1/2 lb (1540g)
- ☐ Ail
11 gousse(s) (33g)
- ☐ poivron vert
1/2 tasse, haché (68g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 3/4 botte (468g)
- ☐ Brocoli surgelé
3 tasse (273g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/3 oz (10g)
- ☐ sel
1 oz (30g)
- ☐ poudre d'ail
3 c. à café (9g)
- ☐ romarin séché
1/2 c. à café (1g)
- ☐ Thym frais
5/8 c. à soupe (1g)
- ☐ cumin moulu
7 c. à café (15g)
- ☐ assaisonnement cajun
8 c. à café (18g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
19 tasse (570g)
- ☐ bière brune (ex. Guinness)
1 1/6 bouteille (355 mL) (mL)
- ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
15 tranches (156g)
- ☐ broche(s)
14 brochette(s) (14g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ lait entier
4 1/2 tasse(s) (1080mL)
- ☐ beurre
5 3/4 c. à soupe (82g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1 1/4 livres (576g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (96g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 1/6 c. à soupe (mL)
- ☐ haricots noirs
14 c. à s. (210g)
- ☐ tofu ferme
7 tranche(s) (588g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve
1/2 boîte (mL)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
14 c. à soupe (103g)
- ☐ amandes
2/3 tasse, émincé (74g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
3/4 livres (340g)
- ☐ morue, crue
2 1/2 livres (1077g)

- ☐ gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)
- ☐ paprika
1 3/4 c. à café (4g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
6 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
6 oz (mL)
- ☐ mayonnaise
6 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
9 1/2 avocat(s) (1908g)
- ☐ jus de citron vert
4 1/2 fl oz (mL)
- ☐ ananas en conserve
2 1/2 tasse, morceaux (475g)
- ☐ citron
2 3/4 petit (160g)

- ☐ crevettes crues
14 oz (397g)
- ☐ thon en conserve
1 1/4 livres (567g)
- ☐ tilapia, cru
1 lb (462g)

Céréales et pâtes

- ☐ seitan
2 1/3 livres (1063g)
- ☐ farine tout usage
1/6 lb (67g)
- ☐ riz blanc à grain long
1 tasse (170g)

Confiseries

- ☐ sucre brun (cassonade)
1 1/6 c. à soupe (14g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa verde
7 c. à soupe (112g)
 - ☐ sauce piquante
3 c. à café (mL)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade tomate et avocat

762 kcal ● 10g protéine ● 59g lipides ● 21g glucides ● 26g fibres



tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(200g)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

sel

5/6 c. à café (5g)

poudre d'ail

5/6 c. à café (3g)

huile d'olive

5/6 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 1/2 avocat(s) (327g)

jus de citron vert

3 1/4 c. à soupe (mL)

oignon

3 1/4 c. à s., haché (49g)

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.

Sandwich au fromage, champignons et romarin

2 sandwich(s) - 815 kcal ● 45g protéine ● 43g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

romarin séché

1/2 c. à café (1g)

champignons

3 oz (85g)

fromage

1 tasse, râpé (113g)

pain

4 tranche(s) (128g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Ragoût végan à la Guinness

1280 kcal ● 71g protéine ● 46g lipides ● 132g glucides ● 13g fibres



carottes, coupé en deux dans le sens de la longueur et tranché finement

1 1/6 moyen (71g)

céleri cru, tranché finement

1 3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (70g)

Thym frais, haché

5/8 c. à soupe (1g)

oignon, coupé en dés

5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)

pommes de terre, coupé en dés

1 1/6 moyen (5,5–8 cm diam.) (248g)

seitan, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1/2 livres (231g)

huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

sauce soja (tamari)

1 1/6 c. à soupe (mL)

Ail, haché finement

1 3/4 gousse(s) (5g)

sel

5/8 c. à café (3g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

sucres brun (cassonade)

1 1/6 c. à soupe (14g)

bière brune (ex. Guinness)

1 1/6 bouteille (355 mL) (mL)

farine tout usage

1 1/6 c. à soupe (9g)

1. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de la sauce soja dans une poêle à feu moyen-vif. Faites sauter le seitan dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 5 minutes.
2. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen-vif. Faites revenir l'oignon, le céleri, les carottes, les pommes de terre et l'ail dans l'huile chaude jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, 3 à 5 minutes. Réduisez le feu à moyen et incorporez lentement la bière au mélange de légumes.
3. Ajoutez le sucre brun, la farine, le thym, le sel et le poivre noir au mélange de bière ; ajoutez le seitan. Portez à frémissement, réduisez le feu au minimum et laissez cuire jusqu'à ce que le ragoût réduise et épaississe, environ 45 minutes.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de tofu à la salsa verde

1234 kcal ● 55g protéine ● 83g lipides ● 39g glucides ● 29g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, haché

1 3/4 tomate Roma (140g)

haricots noirs, égoutté et rincé

1/2 tasse (105g)

avocats, tranché

7 tranches (175g)

salsa verde

3 1/2 c. à soupe (56g)

cumin moulu

3 1/2 c. à café (7g)

graines de citrouille grillées, non salées

7 c. à soupe (52g)

mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

huile

3 1/2 c. à café (mL)

tofu ferme

3 1/2 tranche(s) (294g)

Pour les 2 repas :

tomates, haché

3 1/2 tomate Roma (280g)

haricots noirs, égoutté et rincé

14 c. à s. (210g)

avocats, tranché

14 tranches (350g)

salsa verde

7 c. à soupe (112g)

cumin moulu

7 c. à café (15g)

graines de citrouille grillées, non salées

14 c. à soupe (103g)

mélange de jeunes pousses

10 1/2 tasse (315g)

huile

7 c. à café (mL)

tofu ferme

7 tranche(s) (588g)

1. Pressez le tofu entre des essuie-tout pour éliminer une partie de l'eau ; coupez-le en cubes.
2. Dans un petit bol, ajoutez le tofu, l'huile, le cumin et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé.
3. Faites frire dans une poêle à feu moyen, quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
5. Mettez des feuilles mélangées dans un bol et disposez le tofu, les haricots, l'avocat et les tomates dessus. Mélangez délicatement la salade. Parsemez de graines de citrouille et de salsa verde. Servez.

Lait

2 1/4 tasse(s) - 335 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

2 1/4 tasse(s) (540mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

4 1/2 tasse(s) (1080mL)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

411 kcal ● 5g protéine ● 32g lipides ● 12g glucides ● 14g fibres



tomates, coupé en dés

7/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(108g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (1g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

7/8 avocat(s) (176g)

jus de citron vert

1 3/4 c. à soupe (mL)

oignon

1 3/4 c. à s., haché (26g)

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.

Sandwich vegan à l'avocat écrasé

3 sandwich(s) - 1160 kcal ● 68g protéine ● 47g lipides ● 88g glucides ● 29g fibres



Donne 3 sandwich(s) portions

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

sauce piquante

3 c. à café (mL)

avocats, épluché & épépiné

1 avocat(s) (201g)

pain

6 tranche(s) (192g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

15 tranches (156g)

1. À l'aide du dos d'une fourchette, écrasez l'avocat sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez par-dessus les tranches type charcuterie végétale et les jeunes pousses. Arrosez d'un filet de sauce piquante, refermez avec la tranche supérieure de pain et servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich à la salade de thon

2 sandwich(s) - 991 kcal ● 78g protéine ● 51g lipides ● 48g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru, haché

1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

thon en conserve

10 oz (284g)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

pain

4 tranche (128g)

Pour les 2 repas :

céleri cru, haché

2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

thon en conserve

1 1/4 livres (567g)

sel

4 trait (2g)

poivre noir

4 trait (0g)

mayonnaise

6 c. à soupe (mL)

pain

8 tranche (256g)

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 une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Salade simple de chou kale et avocat

633 kcal ● 13g protéine ● 42g lipides ● 26g glucides ● 25g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1 1/2 petit (80g)

avocats, haché

1 1/2 avocat(s) (276g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 1/2 botte (234g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

2 3/4 petit (160g)

avocats, haché

2 3/4 avocat(s) (553g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

2 3/4 botte (468g)

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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.

Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

12 oz saumon - 1264 kcal ● 82g protéine ● 92g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Donne 12 oz saumon portions

gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches
1 tranches (2,5 cm diam.) (2g)
brocoli, détaillé en fleurettes
2 tige (302g)
lait de coco en conserve
1/2 boîte (mL)
saumon
3/4 livres (340g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez une plaque de cuisson et placez le saumon dessus, peau vers le bas. Assaisonnez le saumon d'une pincée de sel/poivre. Faites cuire 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, les tranches de gingembre et les bouquets de brocoli et laissez mijoter à découvert environ 7 minutes.
3. Dressez le saumon et le brocoli. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(92g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

3/4 avocat(s) (151g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1 1/2 c. à s., haché (23g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(185g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 1/2 avocat(s) (302g)

jus de citron vert

3 c. à soupe (mL)

oignon

3 c. à s., haché (45g)

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

1255 kcal ● 112g protéine ● 61g lipides ● 60g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

4 1/2 gousse(s) (14g)

seitan, façon poulet

14 2/3 oz (416g)

sel

1/4 c. à café (1g)

eau

2 c. à soupe (28mL)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

poivron vert

1/4 tasse, haché (34g)

oignon

1/2 tasse, haché (73g)

huile d'olive

1/4 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

9 gousse(s) (28g)

seitan, façon poulet

29 1/3 oz (832g)

sel

1/2 c. à café (3g)

eau

3 2/3 c. à soupe (56mL)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

poivron vert

1/2 tasse, haché (68g)

oignon

1 tasse, haché (147g)

huile d'olive

1/2 tasse (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.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Riz blanc au beurre

891 kcal ● 12g protéine ● 33g lipides ● 134g glucides ● 3g fibres



riz blanc à grain long

1 tasse (170g)

eau

2 tasse(s) (439mL)

sel

1 c. à café (6g)

beurre

2 3/4 c. à soupe (39g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Cabillaud cajun

24 oz - 748 kcal ● 123g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Donne 24 oz portions

huile

4 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

8 c. à café (18g)

morue, crue

1 1/2 livres (680g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Frites au four

676 kcal ● 11g protéine ● 25g lipides ● 86g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 3/4 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1 3/4 grand (7,5–11 cm diam.)
(646g)

Pour les 2 repas :

huile

3 1/2 c. à soupe (mL)

pommes de terre

3 1/2 grand (7,5–11 cm diam.)
(1292g)

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.

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, tranché

4 grand (288g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

carottes, tranché

8 grand (576g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Brochettes de fruits de mer caribéennes

7 brochette(s) - 715 kcal ● 77g protéine ● 27g lipides ● 36g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

crevettes crues, épluché et déveiné
1/2 livres (198g)
morue, crue, coupé en cubes
1/2 livres (198g)
huile
1 3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (1g)
gingembre moulu
1/4 c. à café (0g)
paprika
7/8 c. à café (2g)
jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)
ananas en conserve
1 1/3 tasse, morceaux (238g)
broche(s)
7 brochette(s) (7g)

Pour les 2 repas :

crevettes crues, épluché et déveiné
14 oz (397g)
morue, crue, coupé en cubes
14 oz (397g)
huile
3 1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poudre d'ail
7/8 c. à café (3g)
gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)
paprika
1 3/4 c. à café (4g)
jus de citron vert
3 1/2 c. à café (mL)
ananas en conserve
2 1/2 tasse, morceaux (475g)
broche(s)
14 brochette(s) (14g)

1. Enfilez les crevettes, le cabillaud et l'ananas en alternance sur des brochettes.
2. Mélangez les épices sèches dans un petit bol. Badigeonnez les brochettes avec la moitié de l'huile et répartissez les épices dessus.
3. Chauffez le reste de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les brochettes et faites cuire environ 5 minutes, retournez-les délicatement et faites cuire encore 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et que le cabillaud soit bien cuit.
4. Servez avec un filet de jus de citron vert.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Brocoli au beurre

3 tasse(s) - 401 kcal ● 9g protéine ● 35g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

beurre
3 c. à soupe (43g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
sel
1 1/2 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Tilapia en croûte d'amandes

16 1/2 oz - 1165 kcal ● 112g protéine ● 56g lipides ● 44g glucides ● 10g fibres



Donne 16 1/2 oz portions

tilapia, cru

1 lb (462g)

amandes

2/3 tasse, émincé (74g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

2 3/4 trait (1g)

farine tout usage

1/2 tasse(s) (57g)

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.

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.