

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 1100 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** 1095 kcal ● 131g protéine (48%) ● 43g lipides (35%) ● 35g glucides (13%) ● 11g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



### Bol œuf dur et avocat

160 kcal

## Dîner

330 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



### Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

## Déjeuner

390 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



### Tilapia poêlé

8 oz- 298 kcal



### Purée de patates douces

92 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 2

1095 kcal ● 131g protéine (48%) ● 43g lipides (35%) ● 35g glucides (13%) ● 11g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



### Bol œuf dur et avocat

160 kcal

## Dîner

330 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



### Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



### Saucisse végétalienne

1 saucisse(s)- 268 kcal

## Déjeuner

390 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



### Tilapia poêlé

8 oz- 298 kcal



### Purée de patates douces

92 kcal

## Supplément(s) de protéines

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



### Shake protéiné

2 dose- 218 kcal

## Day 3

1088 kcal ● 129g protéine (47%) ● 38g lipides (31%) ● 43g glucides (16%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

185 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides



Yogurt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Kiwi  
1 kiwi- 47 kcal

### Dîner

300 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
218 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Déjeuner

385 kcal, 33g de protéines, 21g glucides nets, 16g de lipides



Yogurt grec allégé  
1 pot(s)- 155 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat  
1 demi poivron(s)- 228 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 4

1093 kcal ● 104g protéine (38%) ● 24g lipides (20%) ● 94g glucides (34%) ● 22g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

185 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides



Yogurt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Kiwi  
1 kiwi- 47 kcal

### Dîner

375 kcal, 13g de protéines, 50g glucides nets, 10g de lipides



Lait  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Riz brun  
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Patate douce farcie aux pois chiches  
1/2 patate(s) douce(s)- 244 kcal

### Déjeuner

315 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre  
171 kcal



Pois mange-tout  
82 kcal



Purée de pommes de terre maison  
60 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 5

1086 kcal ● 111g protéine (41%) ● 25g lipides (21%) ● 89g glucides (33%) ● 15g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

185 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Kiwi  
1 kiwi- 47 kcal

### Déjeuner

315 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



Seitan à l'ail et au poivre  
171 kcal



Pois mange-tout  
82 kcal



Purée de pommes de terre maison  
60 kcal

### Dîner

370 kcal, 19g de protéines, 45g glucides nets, 12g de lipides



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Pâtes alfredo au tofu et brocoli  
221 kcal

### Déjeuner

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 6

1083 kcal ● 98g protéine (36%) ● 25g lipides (21%) ● 82g glucides (30%) ● 34g fibres (13%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 8g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides



Céréales riches en fibres  
227 kcal



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Déjeuner

310 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Cabillaud cajun  
3 oz- 94 kcal



Salade edamame et betterave  
86 kcal



Pain naan  
1/2 morceau(x)- 131 kcal

### Dîner

270 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



Salade saumon et artichaut  
210 kcal



Raisins  
58 kcal

### Déjeuner

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



Shake protéiné  
2 dose- 218 kcal

## Day 7

1083 kcal ● 98g protéine (36%) ● 25g lipides (21%) ● 82g glucides (30%) ● 34g fibres (13%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 8g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides



#### Céréales riches en fibres

227 kcal



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Déjeuner

310 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



#### Cabillaud cajun

3 oz- 94 kcal



#### Salade edamame et betterave

86 kcal



#### Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal

### Dîner

270 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



#### Salade saumon et artichaut

210 kcal



#### Raisins

58 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



## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (304g)
- poivron  
1/2 grand (91g)
- oignon  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (48g)
- patates douces  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- échalotes  
1/4 gousse(s) (14g)
- Ail  
1 1/2 gousse(s) (5g)
- poivron vert  
1 c. à s., haché (9g)
- Pois mange-tout surgelés  
2 2/3 tasse (384g)
- pommes de terre  
1/3 lb (151g)
- Brocoli surgelé  
1/8 paquet (36g)
- artichauts en conserve  
2/3 tasse de fonds (112g)
- edamame surgelé, décortiqué  
1/2 tasse (59g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
2 betterave(s) (100g)

## Graisses et huiles

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

## Autre

- saucisse végétalienne  
2 saucisse (200g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
3 contenant (450g)
- mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)
- Glaçage balsamique  
1/4 c. à soupe (mL)
- céréales riches en fibres  
1 1/3 tasse (80g)

## Épices et herbes

- sel  
1/6 oz (6g)
- poivre noir  
2 1/4 g (2g)
- Basilic séché  
1/4 c. à café, moulu (0g)
- assaisonnement cajun  
2 c. à café (5g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
2 grand (100g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- fromage en ficelle  
1 bâtonnet (28g)
- lait entier  
2 1/2 tasse(s) (619mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
1 lb (448g)
- thon en conserve  
1 boîte (172g)
- saumon en boîte  
6 oz (170g)
- morue, crue  
6 oz (170g)

## Boissons

- eau  
14 1/4 tasse (3418mL)
- poudre de protéine  
14 boules (1/3 tasse chacun) (434g)
- lait d'amande non sucré  
1 c. à s. (mL)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
4 c. à c. (16g)
- seitan  
4 oz (113g)
- pâtes sèches non cuites  
1 1/2 oz (43g)

## Légumineuses et produits à base de

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 avocat(s) (201g)
- jus de citron vert  
1 c. à café (mL)
- kiwi  
3 fruit (207g)
- pamplemousse  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)
- raisins  
2 tasse (184g)

## légumineuses

- pois chiches en conserve  
1/4 boîte (112g)
- tofu ferme  
1/8 paquet (454 g) (57g)

## Produits de boulangerie

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

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **sel**

1/2 trait (0g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **poivre noir**

1/2 trait (0g)

#### **poivron**

1/2 c. à s., en dés (5g)

#### **oignon**

1/2 c. à soupe, haché (5g)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **poivron**

1 c. à s., en dés (9g)

#### **oignon**

1 c. à soupe, haché (10g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Yaourt grec protéiné

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

#### **Yaourt grec protéiné, aromatisé**

3 contenant (450g)

1. Dégustez.

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**kiwi**  
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

**kiwi**  
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**céréales riches en fibres**  
2/3 tasse (40g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)  
**céréales riches en fibres**  
1 1/3 tasse (80g)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

### Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pamplemousse**  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(166g)

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tilapia poêlé

8 oz - 298 kcal ● 45g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tilapia, cru**

1/2 lb (224g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

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

2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tilapia, cru**

1 lb (448g)

#### **sel**

2/3 c. à café (4g)

#### **poivre noir**

2/3 c. à café, moulu (2g)

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

1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

### Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **patates douces**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

Pour les 2 repas :

#### **patates douces**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

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 2 ↗

Consommer les jour 3

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres

Donne 1 pot(s) portions

#### yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)



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

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 1 demi poivron(s) portions

#### thon en conserve, égoutté

1/2 boîte (86g)

#### oignon

1/8 petit (9g)

#### poivron

1/2 grand (82g)

#### poivre noir

1/2 trait (0g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### jus de citron vert

1/2 c. à café (mL)

#### avocats

1/4 avocat(s) (50g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Seitan à l'ail et au poivre

171 kcal ● 15g protéine ● 8g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**

5/8 gousse(s) (2g)

**seitan, façon poulet**

2 oz (57g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/4 c. à soupe (4mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**poivron vert**

1/2 c. à s., haché (5g)

**oignon**

1 c. à s., haché (10g)

**huile d'olive**

1/2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**

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

**seitan, façon poulet**

4 oz (113g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/2 c. à soupe (8mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**poivron vert**

1 c. à s., haché (9g)

**oignon**

2 c. à s., haché (20g)

**huile d'olive**

1 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.

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**

2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Purée de pommes de terre maison

60 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**  
1/6 lb (76g)  
**lait entier**  
1/8 tasse(s) (10mL)

Pour les 2 repas :

**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**  
1/3 lb (151g)  
**lait entier**  
1/8 tasse(s) (20mL)

1. Placez les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau froide.
2. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15-20 minutes.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez le lait dans la casserole. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée, une fourchette ou un mixeur électrique jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cabillaud cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1 c. à café (2g)  
**morue, crue**  
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
2 c. à café (5g)  
**morue, crue**  
6 oz (170g)

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.

### Salade edamame et betterave

86 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**edamame surgelé, décortiqué**

4 c. à s. (30g)

**vinaigrette balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

1 betterave(s) (50g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

Pour les 2 repas :

**edamame surgelé, décortiqué**

1/2 tasse (59g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

2 betterave(s) (100g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.

2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pain naan**

1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**

1 morceau(x) (90g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

1 entier petit (~6,1 cm diam.) (91g)

**huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**

2 entier petit (~6,1 cm diam.) (182g)

**huile**

2 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.

## Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**saucisse végétalienne**  
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :  
**saucisse végétalienne**  
2 saucisse (200g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Salade de thon à l'avocat

218 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**oignon, haché finement**  
1/8 petit (9g)  
**tomates**  
2 c. à s., haché (23g)  
**thon en conserve**  
1/2 boîte (86g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)

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.

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres

Donne 1 bâton(s) portions

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)



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

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions



#### **lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

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

### Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse de riz brun cuit portions

#### **riz brun**

4 c. à c. (16g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

#### **sel**

1/8 c. à café (0g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Patate douce farcie aux pois chiches

1/2 patate(s) douce(s) - 244 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 32g glucides ● 9g fibres



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

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

1/4 boîte (112g)

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

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

**Glaçage balsamique**

1/4 c. à soupe (mL)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**échalotes, haché**

1/4 gousse(s) (14g)

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.

---

## Dîner 4

Consommer les jour 5

---

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal  8g protéine  8g lipides  12g glucides  0g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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



## Pâtes alfredo au tofu et brocoli

221 kcal ● 11g protéine ● 4g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



### Basilic séché

1/4 c. à café, moulu (0g)  
**lait d'amande non sucré**  
1 c. à s. (mL)  
**sel**  
1/8 trait (0g)  
**Ail**  
1/4 gousse(s) (1g)  
**Brocoli surgelé**  
1/8 paquet (36g)  
**tofu ferme**  
1/8 paquet (454 g) (57g)  
**pâtes sèches non cuites**  
1 1/2 oz (43g)

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.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade saumon et artichaut

210 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)  
**vinaigrette balsamique**  
4 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**artichauts en conserve**  
1/3 tasse de fonds (56g)  
**saumon en boîte**  
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

### tomates, coupé en deux

2/3 tasse de tomates cerises (99g)  
**vinaigrette balsamique**  
4 c. à soupe (mL)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**artichauts en conserve**  
2/3 tasse de fonds (112g)  
**saumon en boîte**  
6 oz (170g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

## Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**  
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
2 tasse (184g)

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

---

## 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.