

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 1500 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

1566 kcal ● 138g protéine (35%) ● 47g lipides (27%) ● 120g glucides (31%) ● 26g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au houmous**

1 tranche(s)- 146 kcal



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

170 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



**Bâtonnets de poivron et houmous**

170 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 58g glucides nets, 14g de lipides



**Coleslaw sain**

80 kcal



**Pâtes aux épinards et parmesan**

365 kcal

### Dîner

420 kcal, 42g de protéines, 34g glucides nets, 11g de lipides



**Maïs**

185 kcal



**Steak de thon poêlé simple**

5 1/3 oz- 235 kcal

## Day 2

1531 kcal ● 134g protéine (35%) ● 81g lipides (48%) ● 45g glucides (12%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au houmous**

1 tranche(s)- 146 kcal



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

170 kcal, 7g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



**Bâtonnets de poivron et houmous**

170 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

430 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 31g de lipides



**Saumon à l'ail et au fromage**

367 kcal



**Poivrons et oignons sautés**

63 kcal

### Dîner

400 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



**Saumon miel-moutarde**

4 oz- 268 kcal



**Brocoli au beurre**

1 tasse(s)- 134 kcal

## Day 3

1496 kcal ● 135g protéine (36%) ● 76g lipides (46%) ● 52g glucides (14%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 5g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal



**Clémentine**

2 clémentine(s)- 78 kcal

### Collations

200 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



**Fromage en ficelle**

2 bâton(s)- 165 kcal



**Framboises**

1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

430 kcal, 29g de protéines, 8g glucides nets, 31g de lipides



**Saumon à l'ail et au fromage**

367 kcal



**Poivrons et oignons sautés**

63 kcal

### Dîner

400 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



**Saumon miel-moutarde**

4 oz- 268 kcal



**Brocoli au beurre**

1 tasse(s)- 134 kcal

## Day 4

1466 kcal ● 155g protéine (42%) ● 48g lipides (30%) ● 82g glucides (23%) ● 20g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 5g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal



**Clémentine**

2 clémentine(s)- 78 kcal

### Collations

200 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



**Fromage en ficelle**

2 bâton(s)- 165 kcal



**Framboises**

1/2 tasse(s)- 36 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 19g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

136 kcal



**Tempeh au beurre de cacahuète**

2 once(s) de tempeh- 217 kcal

### Dîner

445 kcal, 56g de protéines, 31g glucides nets, 10g de lipides



**Tilapia cajun**

9 oz- 297 kcal



**Couscous**

151 kcal

## Day 5

1534 kcal ● 152g protéine (40%) ● 44g lipides (26%) ● 104g glucides (27%) ● 29g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**

3 œuf(s)- 208 kcal

### Collations

185 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 5g de lipides



**Framboises**

1 tasse(s)- 72 kcal



**Bouchées concombre-thon**

115 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



**Shake protéiné**

2 1/2 dose- 273 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 18g de protéines, 74g glucides nets, 10g de lipides



**Lait**

1 tasse(s)- 149 kcal



**Pâtes avec sauce du commerce**

255 kcal



**Clémentine**

2 clémentine(s)- 78 kcal

### Dîner

385 kcal, 37g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



**Brocoli**

3 1/2 tasse(s)- 102 kcal



**Tilapia en croûte d'amandes**

4 oz- 282 kcal

## Day 6

1534 kcal ● 152g protéine (40%) ● 44g lipides (26%) ● 104g glucides (27%) ● 29g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 18g de protéines, 74g glucides nets, 10g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal

### Collations

185 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 5g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Bouchées concombre-thon

115 kcal

### Dîner

385 kcal, 37g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Brocoli

3 1/2 tasse(s)- 102 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

4 oz- 282 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

1519 kcal ● 134g protéine (35%) ● 48g lipides (28%) ● 114g glucides (30%) ● 24g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 13g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Salade lentilles & kale

292 kcal

### Collations

185 kcal, 18g de protéines, 9g glucides nets, 5g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Bouchées concombre-thon

115 kcal

### Dîner

480 kcal, 23g de protéines, 62g glucides nets, 13g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal

### Supplément(s) de protéines

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



Shake protéiné

2 1/2 dose- 273 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Grains de maïs surgelés  
1 1/3 tasse (181g)
- ☐ Ail  
3 gousse(s) (9g)
- ☐ épinards frais  
1/4 paquet 285 g (71g)
- ☐ poivron  
2 1/2 grand (402g)
- ☐ Brocoli surgelé  
9 tasse (819g)
- ☐ oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (45g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ steaks de thon jaune, crus  
1/3 livres (151g)
- ☐ saumon  
1 livres (454g)
- ☐ tilapia, cru  
1 lb (476g)
- ☐ thon en conserve  
3 sachet (222g)

## Graisses et huiles

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

## Boissons

- ☐ eau  
18 1/3 tasse(s) (4390mL)
- ☐ poudre de protéine  
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)

## Confiseries

- ☐ miel  
1 1/6 c. à soupe (25g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1 g (1g)
- ☐ sel  
1/8 oz (2g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 1/3 c. à soupe (20g)
- ☐ basilic frais  
2 feuilles (1g)
- ☐ assaisonnement cajun  
3/8 c. à soupe (3g)
- ☐ cumin moulu  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge  
3/8 c. à café (1g)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
1/2 livres (228g)
- ☐ couscous instantané aromatisé  
1/4 boîte (165 g) (41g)
- ☐ farine tout usage  
1/4 tasse(s) (28g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
1/2 livres (237g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
1/2 c. à café (mL)
- ☐ beurre de cacahuète  
1 c. à s. (16g)
- ☐ tempeh  
2 oz (57g)
- ☐ lentilles crues  
3 c. à s. (36g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
4 tranche (128g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
2 3/4 oz (77g)

## Fruits et jus de fruits

## Autre

- ☐ mélange pour coleslaw  
1/4 paquet (397 g) (99g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)
- ☐ levure nutritionnelle  
1/4 c. à soupe (1g)
- ☐ boulettes végétaliennes surgelées  
1 1/2 boulette(s) (45g)

- ☐ jus de citron  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ framboises  
4 tasse (492g)
- ☐ clémentines  
10 fruit (740g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce pour pâtes  
3/8 pot (680 g) (252g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature  
2 c. à s. (35g)
  - ☐ parmesan  
1/2 tasse (46g)
  - ☐ beurre  
3/8 bâtonnet (48g)
  - ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
  - ☐ lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
  - ☐ œufs  
9 grand (450g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)  
**pain**  
1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
5 c. à soupe (75g)  
**pain**  
2 tranche (64g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

1 c. à café (5g)

#### pain

1 tranche (32g)

Pour les 2 repas :

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### pain

2 tranche (64g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### clémentines

2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

#### clémentines

4 fruit (296g)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

#### œufs

9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Coleslaw sain

80 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



#### miel

1/2 c. à soupe (11g)

#### mélange pour coleslaw

1/4 paquet (397 g) (99g)

#### vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à soupe (mL)

#### yaourt grec écrémé nature

2 c. à s. (35g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec, le vinaigre, le miel et un peu de sel/poivre jusqu'à obtenir une préparation lisse.
2. Placez le mélange coleslaw dans un grand bol et versez la sauce dessus. Mélangez pour enrober. Servez.

## Pâtes aux épinards et parmesan

365 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**eau**  
1/8 tasse(s) (20mL)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**parmesan**  
2 c. à s. (13g)  
**épinards frais**  
1/4 paquet 285 g (71g)  
**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Saumon à l'ail et au fromage

367 kcal ● 28g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, haché**  
1 feuilles (1g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**saumon**  
4 oz (113g)  
**parmesan**  
2 1/2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, haché**  
2 feuilles (1g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**saumon**  
1/2 livres (227g)  
**parmesan**  
1/3 tasse (33g)

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.

### Poivrons et oignons sautés

63 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**oignon, tranché**

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

Pour les 2 repas :

**poivron, coupé en lanières**

1 grand (164g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon, tranché**

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

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**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.

### Tempeh au beurre de cacahuète

2 once(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Donne 2 once(s) de tempeh portions

**levure nutritionnelle**

1/4 c. à soupe (1g)

**sauce soja (tamari)**

1/2 c. à café (mL)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**beurre de cacahuète**

1 c. à s. (16g)

**tempeh**

2 oz (57g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.

---

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Lait

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Pâtes avec sauce du commerce

255 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce pour pâtes**  
1/8 pot (680 g) (84g)  
**pâtes sèches non cuites**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
1/4 pot (680 g) (168g)  
**pâtes sèches non cuites**  
4 oz (114g)

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

## Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
4 fruit (296g)

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

---

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

## Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Donne 2 clémentine(s) portions

**clémentines**  
2 fruit (148g)

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

---

## Salade lentilles & kale

292 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres





**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**cumin moulu**  
3/8 c. à café (1g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**flocons de piment rouge**  
3/8 c. à café (1g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (45g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**amandes**  
3/4 c. à s., émincé (5g)  
**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**lentilles crues**  
3 c. à s. (36g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron**  
1 moyen (119g)  
**houmous**  
1/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

**poivron**  
2 moyen (238g)  
**houmous**  
2/3 tasse (162g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

### Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**  
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**thon en conserve**  
1 sachet (74g)

Pour les 3 repas :

**concombre, tranché**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**thon en conserve**  
3 sachet (222g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### Maïs

185 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



**Grains de maïs surgelés**  
1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Steak de thon poêlé simple

5 1/3 oz - 235 kcal ● 37g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Donne 5 1/3 oz portions

**steaks de thon jaune, crus**

1/3 livres (151g)

**huile d'olive**

2 c. à c. (mL)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
  2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
  3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
  4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
  5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.
-

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Saumon miel-moutarde

4 oz - 268 kcal ● 24g protéine ● 16g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

1/3 gousse (1g)

#### huile d'olive

2/3 c. à café (mL)

#### miel

1/3 c. à soupe (7g)

#### moutarde de Dijon

2/3 c. à soupe (10g)

#### saumon

2/3 filet(s) (170 g chacun) (113g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

2/3 gousse (2g)

#### huile d'olive

1 1/3 c. à café (mL)

#### miel

2/3 c. à soupe (14g)

#### moutarde de Dijon

1 1/3 c. à soupe (20g)

#### saumon

1 1/3 filet(s) (170 g chacun) (227g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

### Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

1 c. à soupe (14g)

#### poivre noir

1/2 trait (0g)

#### Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

#### sel

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### beurre

2 c. à soupe (28g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

#### Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

#### sel

1 trait (0g)

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.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Tilapia cajun

9 oz - 297 kcal ● 51g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

#### **tilapia, cru**

1/2 lb (252g)

#### **huile**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **assaisonnement cajun**

3/8 c. à soupe (3g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Graissez un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Placez les filets de tilapia au fond du plat et badigeonnez les deux faces avec l'huile et l'assaisonnement cajun.
3. Couvrez le plat et faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.

### Couscous

151 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



#### **couscous instantané aromatisé**

1/4 boîte (165 g) (41g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Brocoli

3 1/2 tasse(s) - 102 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Brocoli surgelé**

3 1/2 tasse (319g)

Pour les 2 repas :

#### **Brocoli surgelé**

7 tasse (637g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Tilapia en croûte d'amandes

4 oz - 282 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### tilapia, cru

1/4 lb (112g)

### amandes

2 2/3 c. à s., émincé (18g)

### huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

### sel

2/3 trait (0g)

### farine tout usage

1/8 tasse(s) (14g)

Pour les 2 repas :

### tilapia, cru

1/2 lb (224g)

### amandes

1/3 tasse, émincé (36g)

### huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

### sel

1 1/3 trait (1g)

### farine tout usage

1/4 tasse(s) (28g)

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 7

### 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.

## Spaghetti et boulettes sans viande

332 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 50g glucides ● 5g fibres



### boulettes végétaliennes surgelées

1 1/2 boulette(s) (45g)

### pâtes sèches non cuites

2 oz (57g)

### sauce pour pâtes

1/8 pot (680 g) (84g)

1. Faites cuire les pâtes et les « boulettes » sans viande selon les indications sur les emballages.
2. Nappez de sauce et dégustez.

# 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.