Plan alimentaire - Menu régime pescétarien riche en protéines de 1500 calories

Liste de courses Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7 Recettes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Jour 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

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

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

Bâtonnets de poivron et houmous
170 kcal

Déjeuner

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

Pâtes aux épinards et parmesan
365 kcal

Coleslaw sain
80 kcal

Dîner

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

Steak de thon poêlé simple
5 1/3 oz- 235 kcal

Maïs
185 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Jour 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

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

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

Bâtonnets de poivron et houmous
170 kcal

Déjeuner

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

Poivrons et oignons sautés
63 kcal

Saumon à l'ail et au fromage
367 kcal

Dîner

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

Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal

Saumon miel-moutarde
4 oz- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Jour 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

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

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

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal

Déjeuner

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

Poivrons et oignons sautés
63 kcal

Saumon à l'ail et au fromage
367 kcal

Dîner

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

Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal

Saumon miel-moutarde
4 oz- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Jour 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

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

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

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 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

Tempeh au beurre de cacahuète
2 once(s) de tempeh- 217 kcal

Salade simple de jeunes pousses
136 kcal

Dîner

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

Couscous
151 kcal

Tilapia cajun
9 oz- 297 kcal

Jour 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

Bouchées concombre-thon
115 kcal

Framboises
1 tasse(s)- 72 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

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

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

Tilapia en croûte d'amandes
4 oz- 282 kcal

Brocoli
3 1/2 tasse(s)- 102 kcal

Jour 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

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Pâtes avec sauce du commerce
255 kcal

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

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

Bouchées concombre-thon
115 kcal

Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Dîner

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

Tilapia en croûte d'amandes
4 oz- 282 kcal

Brocoli
3 1/2 tasse(s)- 102 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Jour 7

1511 kcal 133g protéine (35%) 48g lipides (28%) 113g 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

365 kcal, 12g de protéines, 39g glucides nets, 14g de lipides

Salade lentilles & kale
285 kcal

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Collations

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

Bouchées concombre-thon
115 kcal

Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Dîner

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

Spaghetti et boulettes sans viande
332 kcal

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Supplément(s) de protéines

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

Shake protéiné
2 1/2 dose- 273 kcal

Liste de courses

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1 oz (27mL)
- [ ] huile
  2 1/2 c. à soupe (39mL)
- [ ] vinaigrette
  3 c. à soupe (45mL)

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)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Grains de maïs surgelés
  1 1/3 tasse (181g)
- [ ] épinards frais
  1/4 paquet 285 g (71g)
- [ ] Ail
  3 gousse(s) (9g)
- [ ] 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)
  3/4 tasse, haché (30g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  2 3/4 oz (77g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  4 tranche (128g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

Produits laitiers et œufs

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

Épices et herbes

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

Soupes, sauces et jus

- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  3/4 c. à soupe (1mL)
- [ ] sauce pour pâtes
  3/8 pot (680 g) (252g)

Autre

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

Confiseries

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

Boissons

- [ ] poudre de protéine
  17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
- [ ] eau
  18 1/3 tasse(s) (4344mL)

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)
- [ ] miel
  1 1/6 c. à soupe (25g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron
  2 c. à soupe (30mL)
- [ ] clémentines
  10 fruit (740g)
- [ ] framboises
  4 tasse (492g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

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

Pour un seul repas :

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.

Toast au houmous

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Clémentine

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

Pour un seul repas :

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines
4 fruit (296g)

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

Toast au beurre

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

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)

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

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

Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

œufs
9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs précuits 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

Pâtes aux épinards et parmesan

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

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

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.

Coleslaw sain

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

yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (1mL)
mélange pour coleslaw
1/4 paquet (397 g) (99g)
miel
1/2 c. à soupe (11g)

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Poivrons et oignons sautés

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

Pour un seul repas :

huile
1/4 c. à soupe (4mL)
oignon, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
poivron, coupé en lanières
1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

huile
1/2 c. à soupe (8mL)
oignon, tranché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
poivron, coupé en lanières
1 grand (164g)

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.

Saumon à l'ail et au fromage

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

Pour un seul repas :

parmesan
2 1/2 c. à s. (17g)
saumon
4 oz (113g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (8mL)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)
basilic frais, haché
1 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

parmesan
1/3 tasse (33g)
saumon
1/2 livres (227g)
jus de citron
1 c. à soupe (15mL)
huile
1 c. à soupe (15mL)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
basilic frais, haché
2 feuilles (1g)

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. Enfournez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

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

tempeh
2 oz (57g)
beurre de cacahuète
1 c. à s. (16g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (4mL)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à café (3mL)
levure nutritionnelle
1/4 c. à soupe (1g)

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.

Salade simple de jeunes pousses

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

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (45mL)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Clémentine

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

Pour un seul repas :

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines
4 fruit (296g)

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

Pâtes avec sauce du commerce

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Lait

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

Pour un seul repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Salade lentilles & kale

285 kcal 11g protéine 14g lipides 23g glucides 5g fibres

lentilles crues
3 c. à s. (36g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (11mL)
amandes
3/4 c. à s., émincé (5g)
huile
3/4 c. à soupe (11mL)
feuilles de chou frisé (kale)
3/4 tasse, haché (30g)
flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
eau
3/4 tasse(s) (178mL)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
Ail, coupé en dés
3/4 gousse(s) (2g)

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.

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.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Bâtonnets de poivron et houmous

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Framboises

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

Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Fromage en ficelle

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

Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bouchées concombre-thon

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

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

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

Framboises

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

Pour un seul repas :

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

framboises
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1

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

huile d'olive
2 c. à c. (10mL)
steaks de thon jaune, crus
1/3 livres (151g)

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.

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Brocoli au beurre

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

Pour un seul repas :

sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
poivre noir
1 trait (0g)
beurre
2 c. à soupe (28g)

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.

Saumon miel-moutarde

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

Pour un seul repas :

saumon
2/3 filet(s) (170 g chacun) (113g)
moutarde de Dijon
2/3 c. à soupe (10g)
miel
1/3 c. à soupe (7g)
huile d'olive
2/3 c. à café (3mL)
Ail, haché
1/3 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

saumon
1 1/3 filet(s) (170 g chacun) (227g)
moutarde de Dijon
1 1/3 c. à soupe (20g)
miel
2/3 c. à soupe (14g)
huile d'olive
1 1/3 c. à café (7mL)
Ail, haché
2/3 gousse (2g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

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.

Tilapia cajun

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

Donne 9 oz portions

assaisonnement cajun
3/8 c. à soupe (3g)
huile
3/8 c. à soupe (6mL)
tilapia, cru
1/2 lb (252g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Tilapia en croûte d'amandes

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

Pour un seul repas :

amandes
2 2/3 c. à s., émincé (18g)
tilapia, cru
1/4 lb (112g)
farine tout usage
1/8 tasse(s) (14g)
sel
2/3 trait (0g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (5mL)

Pour les 2 repas :

amandes
1/3 tasse, émincé (36g)
tilapia, cru
1/2 lb (224g)
farine tout usage
1/4 tasse(s) (28g)
sel
1 1/3 trait (1g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (10mL)

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.

Brocoli

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

Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
7 tasse (637g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Spaghetti et boulettes sans viande

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

sauce pour pâtes
1/8 pot (680 g) (84g)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)
boulettes végétaliennes surgelées
1 1/2 boulette(s) (45g)

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

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.

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

Pour un seul repas :

poudre de protéine
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (78g)
eau
2 1/2 tasse(s) (593mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
17 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (543g)
eau
17 1/2 tasse(s) (4148mL)

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