

# Meal Plan - Plan alimentaire pescétarien riche en protéines de 1700 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** 1773 kcal ● 199g protéine (45%) ● 67g lipides (34%) ● 76g glucides (17%) ● 19g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

215 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

## Collations

255 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 6g de lipides



### Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s)- 195 kcal



### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



### Shake protéiné

3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

475 kcal, 45g de protéines, 42g glucides nets, 12g de lipides



### Carottes glacées au miel

85 kcal



### Lentilles

87 kcal



### Seitan simple

5 oz- 305 kcal

## Dîner

495 kcal, 33g de protéines, 9g glucides nets, 35g de lipides



### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



### Salade de sardines simple

265 kcal

## Day 2

1724 kcal ● 190g protéine (44%) ● 54g lipides (28%) ● 96g glucides (22%) ● 23g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

255 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 6g de lipides



**Mug cake protéiné au chocolat**  
1 mug cake(s)- 195 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 45g de protéines, 42g glucides nets, 12g de lipides



**Carottes glacées au miel**  
85 kcal



**Lentilles**  
87 kcal



**Seitan simple**  
5 oz- 305 kcal

### Dîner

445 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 22g de lipides



**Chou-fleur rôti**  
173 kcal



**Tofu cajun**  
157 kcal



**Lentilles**  
116 kcal

## Day 3

1685 kcal ● 164g protéine (39%) ● 68g lipides (36%) ● 82g glucides (19%) ● 23g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides



**Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



**Barre de granola haute en protéines**  
1 barre(s)- 204 kcal

### Collations

255 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 6g de lipides



**Mug cake protéiné au chocolat**  
1 mug cake(s)- 195 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 27g glucides nets, 25g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Sandwich grillé au fromage et champignons**  
323 kcal

### Dîner

445 kcal, 24g de protéines, 29g glucides nets, 22g de lipides



**Chou-fleur rôti**  
173 kcal



**Tofu cajun**  
157 kcal



**Lentilles**  
116 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 4

1745 kcal ● 152g protéine (35%) ● 76g lipides (39%) ● 97g glucides (22%) ● 18g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 10g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 19g de protéines, 27g glucides nets, 25g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Sandwich grillé au fromage et champignons**  
323 kcal

### Dîner

505 kcal, 39g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides



**Saumon cuit lentement au citron et au thym**  
6 oz- 402 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 2g de lipides



**Bretzels**  
165 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Day 5

1722 kcal ● 150g protéine (35%) ● 45g lipides (24%) ● 161g glucides (37%) ● 19g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 10g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Grande barre de granola**  
1 barre(s)- 176 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 40g glucides nets, 2g de lipides



**Bretzels**  
165 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 23g de protéines, 41g glucides nets, 18g de lipides



**Tenders de poulet croustillants**  
5 tender(s)- 286 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
141 kcal

### Dîner

495 kcal, 32g de protéines, 56g glucides nets, 12g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Sauté de "chik'n"**  
427 kcal

## Day 6

1668 kcal ● 153g protéine (37%) ● 53g lipides (28%) ● 118g glucides (28%) ● 27g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



**Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate**  
2 mini-muffin(s)- 122 kcal



**Mûres**  
1/2 tasse(s)- 35 kcal

### Collations

170 kcal, 22g de protéines, 16g glucides nets, 1g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
69 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Clémentine**  
1 clémentine(s)- 39 kcal

### Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 18g de protéines, 43g glucides nets, 26g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Wrap aux épinards et fromage de chèvre**  
1 wrap(s)- 427 kcal

### Dîner

520 kcal, 31g de protéines, 53g glucides nets, 15g de lipides



**Philly cheesesteak au seitan**  
1/2 sub(s)- 285 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
234 kcal

# Day 7

1668 kcal (153g protéine (37%), 53g lipides (28%), 118g glucides (28%), 27g fibres (6%))

## Petit-déjeuner

155 kcal, 10g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



**Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate**  
2 mini-muffin(s)- 122 kcal



**Mûres**  
1/2 tasse(s)- 35 kcal

## Collations

170 kcal, 22g de protéines, 16g glucides nets, 1g de lipides



**Double shake protéiné chocolat**  
69 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/4 tasse(s)- 62 kcal



**Clémentine**  
1 clémentine(s)- 39 kcal

## Supplément(s) de protéines

325 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 2g de lipides



**Shake protéiné**  
3 dose- 327 kcal

## Déjeuner

495 kcal, 18g de protéines, 43g glucides nets, 26g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal



**Wrap aux épinards et fromage de chèvre**  
1 wrap(s)- 427 kcal

## Dîner

520 kcal, 31g de protéines, 53g glucides nets, 15g de lipides



**Philly cheesesteak au seitan**  
1/2 sub(s)- 285 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
234 kcal

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- lentilles crues  
9 1/4 c. à s. (112g)
- tofu ferme  
10 oz (284g)
- sauce soja (tamari)  
1 1/4 c. à soupe (mL)
- pois chiches en conserve  
1 boîte (448g)

## Autre

- vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- mélange de jeunes pousses  
6 tasse (180g)
- édulcorant sans calories  
6 c. à café (21g)
- poudre protéinée, chocolat  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)
- tenders chik'n sans viande  
5 morceaux (128g)
- Lanières végétaliennes 'chik'n'  
1/4 livres (106g)
- poivrons rouges rôtis  
4 c. à s., en dés (56g)
- petit(s) pain(s) sub  
1 petit pain(s) (85g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- sardines en conserve à l'huile  
1 boîte (92g)
- saumon  
6 oz (170g)

## Boissons

- eau  
1 1/2 gallon (6029mL)
- poudre de protéine  
21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
1/2 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
1 c. à café (5g)
- œufs  
7 grand (350g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 3/4 tasse (396g)
- fromage tranché  
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- fromage de chèvre  
6 c. à soupe (84g)
- fromage  
2 oz (56g)
- yaourt grec écrémé nature  
2 c. à soupe (35g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 oz (mL)
- huile d'olive  
3/4 oz (mL)
- vinaigrette  
1/4 livres (mL)
- vinaigrette balsamique  
1 c. à soupe (mL)

## Céréales et pâtes

- seitan  
13 oz (369g)
- riz brun  
1/4 tasse (53g)

## Produits de boulangerie

- levure chimique  
1 1/2 c. à café (8g)
- pain  
4 tranche(s) (128g)
- tortillas de farine  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

## Collations

- barre de granola riche en protéines  
3 barre (120g)
- bretzels durs salés  
3 oz (85g)

- citron  
1/4 grand (21g)
- mûres  
1 tasse (144g)
- clémentines  
2 fruit (148g)

- grande barre de granola  
2 barre (74g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- sel  
2 g (2g)
- thym séché  
1/8 oz (4g)
- assaisonnement cajun  
1 c. à café (2g)
- poivre noir  
3/4 trait (0g)
- vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)

## Confiseries

- miel  
2 oz (60g)
- poudre de cacao  
7 c. à café (13g)

## Légumes et produits à base de légumes

- carottes  
5 moyen (302g)
- céleri cru  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
- chou-fleur  
1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)
- champignons  
1 tasse, haché (70g)
- Brocoli surgelé  
1 1/2 tasse (137g)
- ketchup  
1 1/4 c. à soupe (21g)
- tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (438g)
- concombre  
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- oignon rouge  
1/2 petit (35g)
- poivron  
3/4 grand (126g)
- épinards frais  
2 tasse(s) (60g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (63g)
- persil frais  
3 brins (3g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 3 repas :

#### **céleri cru**

6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **barre de granola riche en protéines**

1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

#### **barre de granola riche en protéines**

3 barre (120g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

2 grand (100g)

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.

### Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### grande barre de granola

1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

#### grande barre de granola

2 barre (74g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s) - 122 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en morceaux**  
1 tranche(s), fine/petite (15g)  
**fromage de chèvre**  
1 c. à soupe (14g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**eau**  
1/3 c. à soupe (5mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en morceaux**  
2 tranche(s), fine/petite (30g)  
**fromage de chèvre**  
2 c. à soupe (28g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

### Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mûres**  
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Carottes glacées au miel

85 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### miel

1/4 c. à soupe (5g)

#### eau

1/8 tasse(s) (20mL)

#### carottes

1/4 lb (113g)

#### beurre

1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### miel

1/2 c. à soupe (11g)

#### eau

1/6 tasse(s) (40mL)

#### carottes

1/2 lb (227g)

#### beurre

1 c. à café (5g)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

### Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### eau

1/2 tasse(s) (120mL)

#### lentilles crues, rincé

2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### eau

1 tasse(s) (239mL)

#### lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

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.

### Seitan simple

5 oz - 305 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 1/4 c. à café (mL)

**seitan**

5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**seitan**

10 oz (284g)

1. Badigeonnez une poêle d'huile et faites cuire le seitan à feu moyen pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.\r\nAssaisonnez avec du sel, du poivre ou les épices de votre choix. Servez.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

4 c. à s. (37g)

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

---

### Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage tranché**

1 tranche (21 g chacune) (21g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**thym séché**

1 c. à café, moulu (1g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**champignons**

1/2 tasse, haché (35g)

Pour les 2 repas :

**fromage tranché**

2 tranche (21 g chacune) (42g)

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**thym séché**

2 c. à café, moulu (3g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**champignons**

1 tasse, haché (70g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

---

### Tenders de poulet croustillants

5 tender(s) - 286 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 5 tender(s) portions

**ketchup**

1 1/4 c. à soupe (21g)

**tenders chik'n sans viande**

5 morceaux (128g)

1. Cuire les tenders selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

---

### Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



**tomates, tranché finement**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

**concombre, tranché finement**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/2 petit (35g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

### Wrap aux épinards et fromage de chèvre

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage de chèvre, émietté

2 c. à soupe (28g)

#### poivrons rouges rôtis

2 c. à s., en dés (28g)

#### tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

#### vinaigrette balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

#### fromage

2 c. à s., râpé (14g)

#### tomates

4 tomates cerises (68g)

#### épinards frais

1 tasse(s) (30g)

Pour les 2 repas :

#### fromage de chèvre, émietté

4 c. à soupe (56g)

#### poivrons rouges rôtis

4 c. à s., en dés (56g)

#### tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

#### vinaigrette balsamique

1 c. à soupe (mL)

#### fromage

4 c. à s., râpé (28g)

#### tomates

8 tomates cerises (136g)

#### épinards frais

2 tasse(s) (60g)

1. Étalez la tortilla à plat et disposez les épinards au milieu. Saupoudrez les tomates cerises, le fromage de chèvre, le poivron rouge rôti et le fromage râpé de manière homogène sur les feuilles. Arrosez de vinaigrette balsamique.
2. Repliez le bas de la tortilla sur environ 5 cm pour enfermer la garniture, puis roulez le wrap serré.

## Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Mug cake protéiné au chocolat

1 mug cake(s) - 195 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **édulcorant sans calories**

2 c. à café (7g)

#### **eau**

2 c. à thé (10mL)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **poudre de cacao**

2 c. à café (4g)

#### **levure chimique**

1/2 c. à café (3g)

#### **poudre protéinée, chocolat**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

#### **édulcorant sans calories**

6 c. à café (21g)

#### **eau**

6 c. à thé (30mL)

#### **œufs**

3 grand (150g)

#### **poudre de cacao**

6 c. à café (11g)

#### **levure chimique**

1 1/2 c. à café (8g)

#### **poudre protéinée, chocolat**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **miel**

1 c. à café (7g)

#### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

4 c. à s. (57g)

Pour les 3 repas :

#### **miel**

3 c. à café (21g)

#### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

3/4 tasse (170g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bretzels

165 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bretzels durs salés**  
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

**bretzels durs salés**  
3 oz (85g)

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**miel**  
1 c. à café (7g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

**miel**  
2 c. à café (14g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Double shake protéiné chocolat

69 kcal ● 14g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poudre protéinée, chocolat**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

#### **yaourt grec écrémé nature**

1 c. à soupe (18g)

#### **poudre de cacao**

1/2 c. à café (1g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### **poudre protéinée, chocolat**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

#### **yaourt grec écrémé nature**

2 c. à soupe (35g)

#### **poudre de cacao**

1 c. à café (2g)

#### **eau**

1 tasse(s) (239mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.

2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.

3. Servez immédiatement.

### Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **miel**

1 c. à café (7g)

#### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

4 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

#### **miel**

2 c. à café (14g)

#### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **clémentines**

1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

#### **clémentines**

2 fruit (148g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions



#### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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

### Salade de sardines simple

265 kcal ● 24g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sardines en conserve à l'huile, égoutté**  
1 boîte (92g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Chou-fleur rôti

173 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chou-fleur, détaillé en fleurettes**  
3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)  
**thym séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur, détaillé en fleurettes**  
1 1/2 tête petite (10 cm diam.)  
(398g)  
**thym séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).

2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

### Tofu cajun

157 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
5 oz (142g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :  
**tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes**  
10 oz (284g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

## Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Saumon cuit lentement au citron et au thym

6 oz - 402 kcal ● 35g protéine ● 28g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

#### **citron, coupé en quartiers**

1/4 grand (21g)

#### **saumon, avec la peau**

6 oz (170g)

#### **huile**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

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

1 1/2 c. à café (mL)

#### **Brocoli surgelé**

1 1/2 tasse (137g)

#### **sel**

3/4 trait (0g)

#### **poivre noir**

3/4 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### Salade simple de jeunes pousses

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



#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

### Sauté de "chik'n"

427 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 51g glucides ● 8g fibres



#### carottes, coupé en fines lanières

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

#### poivron, épépiné et coupé en fines lanières

3/4 moyen (89g)

#### Lanières végétaliennes 'chik'n'

1/4 livres (106g)

#### sauce soja (tamari)

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### eau

1/2 tasse(s) (135mL)

#### riz brun

1/4 tasse (53g)

1. Préparez le riz et l'eau selon les instructions sur l'emballage (ajustez la quantité d'eau si nécessaire) et mettez de côté.
2. Pendant ce temps, ajoutez les carottes, les lamelles de poivron et un petit filet d'eau dans une poêle sur feu moyen. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits à la vapeur et ramollis. Ajoutez les bandes de chik'n et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites (voir les instructions sur l'emballage pour plus de détails).
3. Ajoutez le riz brun et la sauce soja dans la poêle et mélangez. Réchauffez pendant quelques minutes et servez.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Philly cheesesteak au seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 28g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, tranché**

1/4 petit (19g)

**oignon, haché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**seitan, coupé en lanières**

1 1/2 oz (43g)

**fromage**

1/2 tranche (28 g chacune) (14g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

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

1/2 petit pain(s) (43g)

Pour les 2 repas :

**poivron, tranché**

1/2 petit (37g)

**oignon, haché**

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

**seitan, coupé en lanières**

3 oz (85g)

**fromage**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 petit pain(s) (85g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et ajouter les poivrons et l'oignon ; cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que les oignons commencent à caraméliser.
2. Ajouter le fromage et mélanger légèrement jusqu'à ce qu'il fonde. Transférer les légumes sur une assiette.
3. Ajouter les tranches de seitan dans la poêle et cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées et que les bords soient dorés et croustillants.
4. Quand le seitan est prêt, remettre les légumes dans la poêle et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Garnir le pain avec la préparation et servir !

### Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

1 1/2 brins (2g)

**tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/4 petit (18g)

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

1/2 boîte (224g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1/2 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**

3 brins (3g)

**tomates, coupé en deux**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**oignon, coupé en fines tranches**

1/2 petit (35g)

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

1 boîte (448g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 c. à soupe (mL)

**vinaigre balsamique**

1 c. à soupe (mL)

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

## Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

### Shake protéiné

3 dose - 327 kcal ● 73g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Pour les 7 repas :

**eau**

21 tasse(s) (5029mL)

**poudre de protéine**

21 boules (1/3 tasse chacun) (651g)

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